

# Комплекс физических упражнений для программиста.

## Для спины грудного и шейного отдела

1. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях.

Отведи прямую правую руку в сторону, разверни корпус, провожая ладонь взглядом – вдох, положи руку снова на колено – выдох. Затем повтори движение левой рукой. Упражнение активизирует дыхание и включает группы мышц грудного и шейного отдела, которые больше всего напряжены.

## Для улучшения периферического кровообращения

1. Исходное положение то же. Согни руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподними над полом и потяни на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнимите пятки над полом, сделайте перекат с пяток на носки.
2. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях, Согните ногу, обхватив колено руками, подтяни колено к животу, затем выпрями ногу вперед и опустите на пол.
3. Согнутую в колене ногу отставь в сторону, делая как бы шаг в сторону, вернись в исходное положение. При этом улучшается кровообращение в органах малого таза и препятствует застою крови.

## Упражнения для сердца

1. Исходное положение – кисти к плечам. Делай круговые движения локтями назад и вперед. Упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника и благотворно влияет на сердце.

2. Руки согнуть, кулаки крепко сжать, положить на грудь. Выпрямите руки вперед, в стороны и вверх. При этом разминаются мышцы рук, грудной клетки и спины.
3. Прямые руки вытянуты перед собой. Делайте руками плавательные движения, имитирующие брасс, при этом старайтесь потянуться вперед и в стороны. Благодаря этим действиям обеспечивается легкий массаж сердца, улучшая его работу.

## Для суставов

1. Исходное положение – руки в замок, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затекшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.
2. Одна нога выпрямлена, стопа на пятке, другая согнута, носок под стулом. Имитируй ходьбу, попеременно меняя ноги. Упражнение улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.
3. Ноги выпрямлены, опора на пятки. Подними ноги и разведи их в стороны, описывая круг над полом или по полу. Тренируется мышца брюшного пресса и увеличивается приток крови к органам малого таза.

## Для спины и позвоночника

1. Исходное положение – кисти к плечам. Поверни корпус, потянись локтем к спинке стула. Эта позиция улучшает работу суставов позвоночника.
2. Руки за голову. Сделай поворот направо, затем — налево. Благодаря этому упражнению хорошо разминаются мышцы шеи и улучшается работа суставов в шейном отделе позвоночника.

3. Руки на коленях. Закинь одну руку за плечо сверху, другую протяни к лопаткам снизу и сцепи руки в замок. Следующее повторите, поменяв руки. Такое движение позволяет размять мышцы спины, наиболее напряженные во время работы за компьютером.
4. Сесть, плотно прижавшись к спинке стула, позвоночник прямой. Плавное наклоните голову к плечу, затем сделайте несколько пружинящих поворотов головы в одну и в другую стороны. Прочерти подбородком дугу от плеча к плечу. Нужно представить, что на груди у вас мячик и попробуй столкнуть его подбородком.