

1.4 Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.

Самые главные рекомендации: хотя бы раз в час вставать со стула и отдохнуть, походить 5 минут, и вообще заниматься каким-либо видом физической активности. А во время работы в перерывах можно делать эти упражнения:

Для рук:

- 1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
- 2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
- 3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
- 4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.
- Сжимать и разжимать кулаки, прилагая для этого большие усилия. Так, чтобы напряжение мышц рук доходило до тела.
- Это так называемая "работа ножниц". Руки находятся на уровне груди. Вдох руки сводятся впереди, выдох расходятся по сторонам. Упражнение рекомендуется проводить от 10 до 15 раз в день.
- Это упражнение направлено на разработку плечевых суставов, также оно способствует повышению кровообращения. Выполняется оно довольно легко, нужно положить кисти рук себе на плечи и проделать вращательные движения в обе стороны поочередно. Ориентировочно, надо совершить десять полных оборотов в одну, и в другую сторону.

Для шеи:

- Простое, но хорошее упражнение – покачивание головой. Для этого вам необходимо будет сесть на стул, слегка наклонить голову вперед и выполнять плавные, покачивающие движения вперед-назад, словно соглашаясь с чем-то.
- Подобное упражнение, только здесь вам необходимо будет наклонять голову сначала к одному плечу, затем ко второму. Старайтесь коснуться плеча ухом, все делайте аккуратно, без резких движений.
- Упражнение «Кто там?» состоит в том, что необходимо будет повернуть голову направо, стремясь заглянуть за правое плечо и наоборот. Упражнение можно делать сидя или стоя.
- Теперь мы рассмотрим упражнение, которое помогает снять чувство напряженности в мышцах шеи, плеч и спины. Для его выполнения надо опустить голову вниз, расслабив мышцы, и поднять вверх плечи. В таком положении нужно провести около пяти секунд, после чего можно расслабиться и повторить упражнение еще пятнадцать раз.

Для спины:

- Очень простое, но эффективное упражнение – руки в замок. Для этого вам потребуется сесть на стул с идеально ровной спиной и за спиной соединить руки в замок. Для выполнения упражнения пригодится сноровка и хорошая осанка: чем ровнее, тем легче будет соединить руки. Если растяжка далека от

совершенства, возьмите ручку или карандаш и попробуйте соединить руки в замок. Кровообращение спины улучшится и вам будет легче.

- Следующее упражнение – сидя на стуле, руки вытягиваем вперед, с соединенными в замок пальцами. На выдохе старайтесь вытянуться как можно сильнее, при этом живот нужно втянуть, а голове смотреть вниз. Это замечательное упражнение способствует растягиванию верхней части спины.
- Если в предыдущем упражнении вытягивали руки вперед, то здесь должны тянуться назад. В положении сидя, заведите руки назад и сцепите в замок, далее максимально потянитесь. О правильности выполнения будет свидетельствовать сведение лопаток при положении грудной клетки вытянутой вперед.
- Обычные наклоны. Вам необходимо просто встать прямо и делать наклоны в разные стороны. Для упражнения можете задействовать руки и поднимать их вверх или раздвигать в стороны.
- Чтобы снизить нагрузку в спине, необходимо ровно встать и руки поднять вверх. В таком положении потянуться вверх, при этом встать на носочки максимально высоко и тянуть пальцы вверх. В таком состоянии оставаться 10 секунд. Для достижения положительного результата упражнение сделать 10 раз.
- Круговые движения тазом – лучший способ снять напряжение с поясничного отдела позвоночника. Выполняем по 5 вращений сначала по часовой стрелке, а потом в обратном направлении.
- Техника выполнения упражнения “Тяги Кинга”:
 1. Встаньте и выпрямитесь. Спину держите ровно, в пояснице должен остаться естественный прогиб.
 2. Плавно переносите вес своего тела на одну ногу, а вторую отнесите назад для равновесия.
 3. Отведите таз назад, немного согните колено и опуститесь вниз с прямой спиной.
 4. Вернитесь в исходную позицию. Выполняйте по 15 раз на каждую ногу.

Для ног:

- Встаньте за стул, положите руки на спинку. Все что вам нужно, это вставать на носочки и считать до 10, после чего опускаться. Делать повторения необходимо 15-20 раз. Если есть возможность, то снимите обувь, чтобы ступни ног смогли полностью размяться.
- Находясь за стулом, положите руки на спинку. Правую ногу отведите назад и немного потяните, одновременно левую руку тяните вверх. Потом наоборот. Делать повторения следует до 10 раз.
- Отодвинувшись немного от стола, нужно поочередно выпрямлять ноги таким образом, чтобы они были параллельны полу. С каждой ногой желательно проделать около десяти-пятнадцати повторов.
- Периодически сжимаем и разжимаем пальцы ног на ногах. Выполнение этого упражнения по 10-15 сжатий-разгибаний 3-4 раза в день послужит и профилактикой отеков.

- Прыжки на месте на небольшую высоту и приседания помогут разогнать застоявшуюся кровь.
- Сидя на стуле, отрывать носки от пола, как бы преодолевая сопротивление . При этом ощутимо напрягаются мышцы голени, стопы, бедра. Повторять 30 — 40 раза в течение 1 минуты, можно выполнять и стоя.