

## **Комплекс физических упражнений для программиста**

### **Упражнения для шеи**

1. Наклоны головой в разные стороны.
2. Повороты головы в левую и правую сторону.
3. Круговые движения головой. Необходимо описать головой круги по восемь раз вправо и влево. Максимально наклоните голову к плечу. Затем, проведя головой по кругу, опустите ее как можно ниже. Далее по кругу переместите голову к другому плечу.

### **Упражнения для рук и кистей рук**

1. Круговые вращения рук вперед и назад.
2. Круговые вращения рук. Руки вращаются в разные стороны, затем направления движения меняется на противоположное.
3. Рывки руками перед грудью.
4. Рывки руками назад. Одна рука поднята вверх, другая опущена. Положение рук меняется через каждые 2 рывка.
5. Вращение предплечий.
6. Круговые вращения кистей рук.
7. Разминка кистей рук. Для выполнения упражнения человек опирается о поверхность стола ладонями и начинает опускаться до тех пор, пока не почувствуется растяжка запястий.

### **Общие физические упражнения**

#### **Выпад и поворот**

Сделайте длинный и широкий выпад. Голень передней ноги держите вертикально, чтобы сохранять равновесие. Разверните корпус к передней ноге и вытяните противоположную ногу руку вертикально вверх. Сделайте 5-10 поворотов в каждую сторону.

#### **Приседания**

Расставьте ноги шире плеч и не отрывая ступней от пола сделайте глубокий присед, подавая корпус тела немного вперед. Делайте 10-20 приседаний по три-четыре подхода.

#### **Повороты туловища**

Встаньте ровно. Поставьте ноги по ширине ваших плеч. Руки заведите за голову. Сделайте туловищем поворот вправо. Вернитесь в исходное положение. Теперь

вернитесь туловищем влево. Опять встаньте прямо. Не спешите. Повторите все действия около восьми раз.

### **Наклоны вперед с растяжением**

Поставьте ноги на ширине плеч и чуть согните колени. Наклоняйтесь от бедер, держа спину ровно. В этот момент вы должны чувствовать растяжение в задней части бедер. Для того, чтобы держать спину ровной, задействуйте постуральные мышцы. Задержись в этом положении на 10-30 секунд, отводя лопатки назад, затем расставьте руки в стороны и задержись так еще на 10-30 секунд. Повторите упражнение несколько раз.

### **Упражнение для грудного и поясничного отделов позвоночника**

Это упражнение нужно делать сидя на стуле с невысокой спинкой. Руки ложатся на затылок, обхватывая друг друга (в замок). Нужно прогнуться назад, чтобы спинка стула упиралась вам в спину. На вдохе прогибаетесь назад, на выдохе наклоняетесь вперед. Упражнение повторяется 4 раза.

### **Упражнения, выполняемые на рабочем месте (за компьютером)**

- в положении сидя на кресле резко поднимайте пятки от пола; за 1 минуту нужно выполнить не менее 40 поднятий;
- повторите предыдущее упражнение, но при этом отрывайте носки;
- в положении сидя сожмите мышцы ягодиц, максимально напрягите их, разожмите; выполните не менее 40 сокращений в минуту;
- глубоко вдохните и надуйте живот, медленно выдохните и на выдохе максимально втяните живот, напрягите мышцы, задержитесь на 3-4 секунды, расслабьтесь;
- сильно сжимайте и разжимайте пальцы рук.