

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения в офисе/учебном классе/на рабочем месте

А) Зарядка для устранения напряжения в области шеи

1. На стол надо поставить руки, согнутые в локтях, на которые нужно положить подбородок и несильно надавливать. Руки в течение 5–6 секунд должны удерживать сопротивление, потом расслабиться.

2. На левую щеку давить левой ладонью, в это же время на протяжении 5–6 секунд проявлять рукой небольшое сопротивление. Потом наступает очередь расслабления и повтор второй рукой.

3. Руки помещаются на затылке. 5–6 секунд головой надо на них надавливать, после этого давление ослабить.

4. Наступает очередь вращения головой от одного плеча к другому.

Все упражнения выполняются по 3 – 4 раза.

Б) Гимнастика для кистей рук

Рукам требуется зарядка.

1. Быстро сжать в кулаки пальцы рук. Делать это 10 раз. В конце в течение 3–5 секунд сжатие должно быть очень сильным. Потом кулаки нужно расслабить и встряхнуть.

2. Сделать обхват за запястье одной руки другой. Покрутить по часовой стрелке кисть. Соблюдая очередность рук, выполнять упражнения по 5 раз.

В) Гимнастика для мышц живота и бедер

Необходимо таким образом сесть на край стула, чтобы его не касались бедра. От пола оторвать и приподнять немного выше одну ногу и держать ее над полом до появления усталости. Это же самое проделать и с другой ногой. Эффективность тренировки будет зависеть от того, как прямо и насколько высоко от пола будет поднята нога.

Г) Упражнения для ног

Простые упражнения, которые можно выполнять сидя за столом:

1. Бег ногами в сидячем положении;
2. Помогут разогнать кровь удары по полу пятками;
3. Захват пальцами ног небольших предметов, лежащих на полу;
4. Катание подошвой любого предмета цилиндрической формы.

Д) Упражнения для мышц спины

Для расслабления позвоночника поможет зарядка на работе. Достаточно выполнить около десятка скручиваний. Для этого надо сесть на краешек стула боком. Руки в это время нужно положить на его спинку. Голову потянуть вверх. Ноги должны находиться на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом. Всем своим корпусом следует оборачиваться к спинке стула. При этом скручивание выполняется то в одну, то в другую сторону.

Помогают справиться с дискомфортом в спине растяжки. Они делаются следующим образом:

- руки тянут вверх;
- ладони направлены друг на друга;
- выгибают спину, затем приводя ее в ровное состояние.

Другое упражнение для спины — наклон с выгибанием спины. Потом надо выгнуться в другую сторону, при этом выпячивается грудь. Выполнять 15–20 раз.