

## **Комплекс физических упражнений для программиста**

1. Сесть на стуле прямо, поставить ноги на пол, положить руки на колени. Выполнять плавные повороты головы вправо-влево и вверх-вниз. Повторить по 10 раз в каждую сторону.
2. Положение то же, но руки лежат на столе или на коленях. Опустить голову вниз до соприкосновения подбородком с грудиной. При достижении конечной точки расслабиться. Около 10-20 секунд находимся в таком положении, после чего возвращаемся в исходное. Повторить 5 раз.
3. Обхватить себя руками за плечи (левая рука обхватывает правое плечо, правая - левое плечо) и в таком положении наклоняться вправо и влево. Повторить по 10 раз.
4. Оставаясь в прежнем положении, поворачивать корпус в одну сторону. Голова при этом должна поворачиваться в обратную сторону. Движения плавные, сосредоточенные. Повторить по 10 раз в каждую сторону.
5. Руки поднять вверх и сцепить в замок. Поднимаясь на носках, пытаться дотянуться до потолка.
6. Встать прямо, руки поставить на пояс. Зафиксировав таз в одном положении, начать двигать грудью вперёд, вправо, назад и влево, рисуя в воздухе круг. Следить при этом, чтобы бёдра оставались на месте.
7. Повторить предыдущее упражнение, но теперь грудь на месте, а бёдра двигаются.
8. Ноги вместе, тело выпрямлено, руки опущены и расслаблены. Начать медленно наклоняться вперёд, как бы закручивая позвоночник: сначала наклоняется голова, затем плечи и грудной отдел, затем поясничный отдел. В согнутом положении полностью расслабиться на 10 секунд. Затем также медленно и поочерёдно разгибаться - голова в последнюю очередь.