

## Комплекс физических упражнений для программиста.

Большую часть времени программист находится в сидячем положении. Следовательно, большая часть проблем может возникнуть с шеей или спиной. Поэтому ниже будут представлены несколько упражнений для растяжки и разминки спины и шеи. Но самый лучший вариант будет, ходить после работы(учёбы) в спортивный зал для поддержания физического состояния, тем самым разделяя отдых от работы, что может хорошо отразиться на вашей продуктивности.

Данный комплекс поможет снять усталость и напряжение в момент длительного рабочего дня за компьютером.

1. Встав с кресла, вытяните обе руки вперед, сцепите их меж собою. Напрягайте мышцы и суставы рук, задерживаясь в этом положении на несколько секунд, после расслабьтесь и повторите так еще 15-20 раз.
2. В положении стоя, сцепите за спиной руки в кулак, выпрямив спину и слегка прогнув ее назад, выдав при этом грудь вперед. Поднимайте сцепленные за спиной руки вверх до упора, сколько вам позволит ваша физическая подготовка. Сделайте такое упражнение 10-15 раз.
3. Опять же в положении стоя сцепите руки в кулак, подняв их при этом над головой. Из такого положения наклоняйтесь корпусом туловища в разные стороны по 10-15 раз.
4. Это упражнение аналогично вышеописанному, только от вас потребуется наклоняться не в стороны, а вперед и назад.
5. Закончить комплекс упражнений следует сев в кресло, выпрямившись в нем, и совершая медленные подконтрольные круговые движения головой в разные стороны на протяжении 1-2 минут.