

Разминка – важная часть работы программиста, про которую многие забывают. Без периодической физической активности во время работы вы рискуете получить полный набор болезней так называемого «*torto cervicis officium mollis*» (не гуглите, я это выдумал).

Дабы избежать всех ужасов несуществующего «*torto cervicis officium mollis*», предлагаю хотя бы раз в пару часов (мой фитнес браслет примерно с такой периодичностью шеймит меня за то, что я не шевелюсь) делать следующее:

1. Разомните мышцы шеи. Делайте наклоны головы вперед и назад, в стороны. После — вращения по кругу в одну и другую сторону.
2. Круговые вращения плеч. Попробуйте достать плечами до ушей.
3. Вращайте руками, как мельница, вперед и назад.
4. Наклоны в стороны. Если поднять обе руки вверх, получится усложненный вариант.
5. Вращение в коленном суставе. Поставьте ноги вместе, положите руки на колени и делайте круговые движения.
6. Приседания со стула (подойдет тот, что без колес). Можно попробовать на двух ногах и усложнить — приседания на одной ноге.
7. Подъем на носочки. Не сгибайте колени. Делать упражнения лучше в обуви на плоской подошве или босиком.

За курс упражнений по предотвращению появления «*torto cervicis officium mollis*» (я очень горжусь этой выдумкой, это будто бы страшилка, которой пугают программистов, чтобы они перестали горбиться) спасибо замечательным [The Village](#).