

Трофимцова Е. Е., ИВТ-1, ИСР 1.5

Следующие комплексы физических упражнений помогут программисту поддерживать здоровье, снизить нагрузку на спину, шею и руки, а также улучшить общее самочувствие.

Первый комплекс можно выполнять утром по пробуждении или вечером после учебы/работы:

1. Разминка
 - Повороты головы влево-вправо (10 раз).
 - Наклоны головы влево-вправо, вверх-вниз (по 10 раз).
 - Круговые движения плечами вперед-назад (по 10 раз).
 - Вращение кистями в замке (по 10 раз в каждую сторону).
2. Упражнения для спины и осанки
 - Кошечка на четвереньках: прогнуть и округлить спину (10 раз).
 - Планка (30–60 секунд).
 - Скручивания стоя влево-вправо (15 раз).
3. Упражнения для рук и кистей
 - Сгибание-разгибание пальцев: сжать пальцы в кулак, затем разжать и потянуть (10 раз).
 - Растяжка запястий: вытянуть руку вперед, другой рукой аккуратно оттянуть пальцы вниз и вверх (по 10 секунд).
4. Упражнения для ног
 - Приседания (15–20 раз).
 - Подъем на носки (20 раз).
 - Выпады вперед (по 10 раз на каждую ногу).
5. Завершающая растяжка
 - Наклоны вперед: попытаться достать руками до пола, расслабляя спину.
 - Растяжка грудных мышц: сцепить руки за спиной и слегка потянуть назад.
 - Растяжка бедер и поясницы: сесть на пол, соединить стопы и надавливать локтями на колени.

Второй комплекс упражнений можно выполнять в перерывах, не отходя от рабочего места:

1. Разминка
 - Круговые движения плечами (10 раз вперед, 10 раз назад)
 - Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево (по 5 раз в каждую сторону)
2. Упражнения для спины и осанки

- Растяжка позвоночника сидя: положить руки на колени, округлить спину, затем прогнуться (10 раз).
 - Повороты корпуса сидя: взяться за спинку стула и повернуть корпус влево, а затем вправо (по 5 раз задержаться на 5 секунд).
 - Растяжка грудной клетки: соединить руки за спиной в замок и потянуть назад (удерживать 10 секунд).
3. Упражнения для ног и кровообращения
- Подъемы на носки (15 раз по 2 секунды).
 - Приседания у стула: медленно присядьте, будто хотите сесть на стул, затем встаньте (10 раз).
4. Завершающая растяжка
- Наклоны в стороны (по 5 раз задержаться на 5 секунд).
 - Наклон вперед стоя (10 секунд).

Рекомендуется:

- Каждый час вставать и делать хотя бы 1–2 упражнения.
- Использовать эргономичное рабочее место.
- Делать упражнения для глаз: смотреть вдаль 20 секунд каждый 20 минут.