

Комплекс физических упражнений для программиста

- **Упражнения для рук:**

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

- **Упражнения для спины и шеи:**

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.
6. Поднимите кисти рук к плечам, совершайте ими круги вперед и назад.
7. Из такого же исходного положения поднимайте локти рук вверх и опускайте вниз. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе.
8. Из такого же исходного положения, отводите руки прижатые кистями к плечам в стороны.
9. Замкните пальцы рук перед грудью в «замок». Поднимайте руки вверх и опускайте вниз. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе.
10. Положите руки на свои колени и поднимайте плечи, как бы желая коснуться ими ушей. Подъем осуществите на вдохе, а опускание сделайте на выдохе.

11. Положите руки на свои колени и плечами совершайте одновременные вращения вперед и назад.
12. Положите руки на свои колени и совершайте медленные подконтрольные качательные движения головой по 5-10 раз в разную сторону.
13. Положите руки на свои колени и совершайте максимально амплитудные наклоны головы вперед и назад. Делайте это упражнение без резких движений, медленно, максимально, подконтрольно.
14. Положите руки на свои колени, и закрыв глаза совершайте медленные подконтрольные вращательные движения головой, всего по два раза в разную сторону.
15. Положите руки на плечи, разведите при этом в стороны локти и выпрямите спину. Затем волевым усилием статистически напрягите мышцы плечевого пояса на несколько секунд выполните такие «напряжения» 10-15 раз.
16. Положите ладони на пояс, зафиксируйте туловище в прямом положении и поднимайте плечи вверх как можно выше.
17. Положив ладони на пояс, совершайте вращательные движения плечами назад и вперед.
18. Прижмите локти вдоль туловища. Пальцы замкните в замок перед грудью. Затем, медленно опуская руки вниз, выворачивайте при этом руки ладонями вверх.
19. Находясь в исходном положении, описанном выше, совершайте движения кистями рук вращательно, не размыкая их при этом.

• **Упражнения рядом со столом:**

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.