

1.4 Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.

Самые главные рекомендации: хотя бы раз в час вставать со стула и отдохнуть, походить 5 минут, и вообще заниматься каким-либо видом физической активности.

А во время работы в перерывах можно делать эти упражнения:

- Для профилактики заболеваний 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.
- 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.
- Сядьте на стул, при этом плотно прижимаясь к спинке. Вытяните ноги вперед, а руки поднимите вверх. Одновременно руками тянитесь вверх. Когда будете тянуться, считайте до 10 и возвращайтесь в обычное положение. Достаточно сделать 10 раз, чтобы размяться.
- Выполнять это упражнение можно сидя за столом. Просто обопритесь руками за стол и сядьте на край стула. На несколько секунд приподнимите ягодицы и опускайтесь. Сначала может быть сложно, поэтому делайте 5-10 раз. После можете увеличить до 20 раз.
- Находясь за стулом, положите руки на спинку. Правую ногу отведите назад и немного потяните, одновременно левую руку тяните вверх. Потом наоборот. Делать повторения следует до 10 раз.
- Встаньте за стул, положите руки на спинку. Все что вам нужно, это вставать на носочки и считать до 10, после чего опускаться. Делать повторения необходимо 15-20 раз. Если есть возможность, то снимите обувь, чтобы ступни ног смогли полностью размяться.
- Обычные наклоны. Вам необходимо просто встать прямо и делать наклоны в разные стороны. Для упражнения можете задействовать руки и поднимать их вверх или раздвигать в стороны.
- Чтобы снизить нагрузку в спине, необходимо ровно встать и руки поднять вверх. В таком положении потянуться вверх, при этом встать на носочки максимально высоко и тянуть пальцы вверх. В таком состоянии оставаться 10 секунд. Для достижения положительного результата упражнение сделать 10 раз.