

Задание 1.4 ИСР

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для тела

Как ни крути, работа программистом предполагает малоподвижный образ жизни. Чтобы избежать ряда серьезных заболеваний, таких как остеохондроз, артрит и синдром запястного канала, рекомендуется выполнять зарядку. Некоторые упражнения можно выполнять не только дома, но и в офисе. Выполняйте следующие упражнения каждый день, 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.

Далее перейдем к упражнениям 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.

И это лишь малая часть упражнения. При желании в интернете можно найти масса способов, чтобы размять свое тело. Главное помните – движение -это жизнь! Успешный программист - здоровый программист. В заключение, хочется сказать, что не стоит забывать и об эмоциональной составляющей. Работа должна приносить чувство удовлетворения. Если ваше нынешнее занятие не приносит вам счастье, то попробуйте сделать его интересным или смените вообще.

Источник: <https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist>