Комплекс физических упражнений для программиста

1) Зарядка для глаз

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.

2. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.

3. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

2) Упражнения для тела

2.1) 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 повращайте кистями в разные стороны.

4.Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и повращайте им.

2.2) Упражнения для спины и шеи

1.Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.

2.Проделайте 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

2.3) Упражнения для ног

1. Приседания (40-60 раз)

2. Пробежки (0.5 – 3 км)

3. Прогулки (4 – 7 км)