**Физические Упражнения для программиста**

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

**Далее перейдем к упражнениям 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.