**Упражнения для рук**

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.

**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.

**Упражнения для туловища**

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Проделать 3-5 раз.

2. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Проделать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Проделать упражнение 3-5 раз.

3. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Проделать так 10-20 раз.

4. Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.

5. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Проделать упражнение 3 раза.