

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для рук:

1. Сжать и разжать кулаки несколько раз.
2. Сжать кулак и согнуть всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сжать кулак (не очень крепко) и вращать кистями в разные стороны.
4. Сложить пальцы в ровный ряд, отвести большой в сторону и вращать им.
5. Взять в одну руку мяч и поднять кисть руки вверх ладонью вверх, руку держать параллельно полу.
6. Тоже самое проделать ладонью вниз.

Упражнения для спины и шеи:

1. Положить сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, аккуратно наклонить голову назад.
2. Проделать тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сесть на стул. Прикоснуться ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сесть на стул, максимально прижимаясь к спинке лопатками и крестцом. Выполнять упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встать на четвереньки, выгнуть спину, слегка отклоняя её в стороны.

Источники:

1. <https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihiy-programmist--uspehnyh-programmist>
Дата обращения: 03.02.2021
2. <https://sequencewiz.org/2016/08/03/how-to-prevent-wrist-pain/>
Дата обращения: 03.02.2021