

## **Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.**

### *Упражнения для профилактики заболеваний рук:*

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
3. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

### *Упражнения против развития туннельного синдрома рук:*

1. Соединить ладони, отвести все пальцы как можно дальше назад – на 5 секунд. Скрестить пальцы, сжимая их – на 5 секунд.
2. Сложить ладонь к ладони. Поочередно разводить парные пальцы и соединять их. Повторить по 5 движений каждой парой пальцев.
3. Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястья вверх. Повторить 10 раз.
4. Соединить руки ладонями перед грудью. С усилием надавить одной ладонью на другую на 5 секунд. Повторить 10 раз.
5. Соединить руки ладонями перед грудью. Держа пальцы строго вверх, и не разжимая ладоней, медленно опускать кисти ниже уровня талии и вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
6. Соединить подушечками большой и указательный палец, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец. Повторить в обратном порядке. Повторить 5 раз для обеих рук.

### *Упражнения для спины и шеи:*

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить её назад.
2. Проделайте то же 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 прямо, ноги сведите вместе, руки оставьте свободно вдоль тела. Поднимитесь на цыпочках, отведите руки назад и прогните спину вперед. Поверните руки ладонями наружу. Плавно вернитесь в исходное положение.