

# Задание 1.4 ИСР

---

Упражнения, которые помогут программисту поддерживать свое здоровье в норме:

упражнения для рук и кистей:

- сжатие и расслабление рук в кулак;
- сжать руки в кулак и вращать кисти рук в разные стороны;
- вращение кистей рук в разные стороны;
- вращение локтевых суставов в согнутом положении.

упражнения для шеи:

- спину выпрямить, повернуть шею влево, затем вправо, выполнять не торопясь;
- спину выпрямить, наклонять шею вперед и назад;
- спину выпрямить, повернуть шею влево и поворачивать вправо, слегка прижимая подбородок к шее, аналогично в обратную сторону;
- спину выпрямить, повернуть шею влево и поворачивать вправо, не торопясь, вытягивая шею вперед, аналогично в обратную сторону.

упражнения для спины:

- сесть на стул, прикоснуться ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус;
- встать на четвереньки и выгнуть спину, а затем прогнуться;
- руки скрепить в «замочек» и потянуть вверх, медленно подниматься на носочках;
- держать руки перед собой ладонями вверх, не торопясь, начать отводить руки назад до положения, пока не почувствуете в спине дискомфорт; руки держать прямыми.