**Комплекс физических упражнений для программиста.**

**Для профилактики заболеваний рук (выполнять ежедневно):**

1.) Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.

2.) Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.

3.) Сожмите кулак 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 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 на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

**Упражнения для тела:**

1.) Вытяните и разведите пальцы так, чтобы почувствовать напряжение. Держите руки в таком положении 5 секунд. Расслабьте, а затем, не торопясь, согните пальцы на 5 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.

2.) Чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины, сплетите пальцы рук над головой и сдвиньте лопатки друг к другу до тех пор, пока не ощутите напряжение в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5-10 раз.

3.) Это прекрасное растягивающее упражнение для тех случаев, когда вы ощущаете, что с трудом наклоняетесь вперед. Сплетите за спиной пальцы рук с обращенными внутрь ладонями. Медленно поднимите и выпрямите руки. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.

4.) В положении стоя медленно попеременно поднимайте и опускайте руки, одновременно поворачивая голову то вправо, то влево до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения. Повторите 5-10 раз.

5.) Данное упражнение помогает нейтрализовать последствия длительного пребывания в наклоненном вперед положении, когда вы внимательно смотрите на экран. Медленно опустите подбородок так, чтобы под ним образовалась складка; оставайтесь в этом положении 2 секунды, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.