Комплекс физических упражнений для программиста

Из - за того что человек, работающий программистом, много времени проводит сидя за столом, его здоровье может ухудшиться. Именно поэтому стоит делать разминку каждый раз, как человек чувствует усталость или когда понимает, что работает слишком долго. Потому что малоподвижный образ жизни может привести к таким болезням: остеохондроз, артрит и синдром запястного канала. В данной же работе будут как раз таки размещены упражнения, которые помогут оставаться здоровым.

Для того чтобы предотвратить болезнь запястного канала, про которую многие даже не догадываются, но она очень распространена, стоит выполнять такие упражнения:

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.[[1]](#footnote-0)

Для того чтобы предотвратить болезни спины стоит выполнять такие упражнения:

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[[2]](#footnote-1)

1. [Здоровый программист – успешный программист (javarush.ru)](https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist) [↑](#footnote-ref-0)
2. [Здоровый программист – успешный программист (javarush.ru)](https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist) [↑](#footnote-ref-1)