**Комплекс физических упражнений для программиста**

Учитывая, что работа программиста подразумевает сидячий и малоподвижный образ жизни, при подборе упражнений делаю акцент на руки, шею и спину. При работе за компьютером сама замечаю, как начинает болеть спина, поэтому такие упражнения необходимо делать в перерывы между работой.

*Для профилактики заболеваний рук:*

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. Сложить руки в замочек, делать вращения, потягивания в разные сторону.

*Упражнения для спины и шеи:*

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. Растяжка «Кошка». Встаньте на четвереньки. Пальцы рук направлены вперед. Бедра стоят вертикально (не заваливаются), колени расположены ровно под ними. Постепенно выгибайте (на вдохе) и округляйте (на выдохе) спину. Упражнение делаем плавно, без резких движений, задерживаясь в каждом положении на несколько секунд.
6. Скручивание позвоночника сидя. Чтобы выполнить скручивание позвоночника, сядьте на пол и выпрямите ноги перед собой. Согните левую ногу и поставьте ступню за правое бедро. Правую руку положите на внешнюю сторону левого бедра. Поворачивайте корпус от шеи до поясницы в разные стороны. После 30 секунд поменяйте ноги.
7. Наклоны у стены. Это упражнение можно выполнять и стоя посреди комнаты. Но возле стены проще отстроить технику, сохраняя спину прямой. Вытянитесь, поднимите руки вверх и делайте наклоны вправо и влево, каждый раз возвращаясь в прямое положение тела. Повторите не менее десяти раз на каждую сторону.