

## Комплекс физических упражнений для программиста

### Упражнения для профилактики заболевания рук.

1. Сжать и разжать кулаки несколько раз.
2. Сжать кулак и согнуть всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сжать кулак (не очень крепко) и поворачивать кистями в разные стороны.
4. Сложить пальцы в ровный ряд, отвести большой в сторону и поворачивайте им.

### Упражнения для спины и шеи:

1. Положить сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробовать наклонить ее назад.
2. Прodelать тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сесть на стул. Прикоснуться ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сесть на стул и максимально прижаться к спинке лопатками и крестцом. Выполнять упражнение плавно, не должно быть боли.
5. Встать на четвереньки, выгнуть спину, слегка отклоняя её в стороны.

Информация взята с сайта <https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist>