Выполняйте следующие упражнения каждый день, 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. 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 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.

Источник:

<https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist>