

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для рук:

1. Сжимайте и разжимайте кулаки.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть вверх-вниз.
3. Сожмите кулак и вращайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой палец в сторону и вращайте его.

Упражнения для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживайте голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Попробуйте сделать первый пункт, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул, прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижмитесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, боль не должна чувствоваться.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.