Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения на кисти рук и пальцы

1.Сжатие и разжатие пальцев

2.Сгибание кистей рук

3.Вращение кистями рук

Упражнения на спину и шею

1.Наклон головы назад, положив сплетенные руки на затылок и удерживая голову

2.Наклон головы вперед, положив сплетенные руки на лоб и удерживая голову

3.Поворот корпуса сев на стул и уперевшись ладонями на спинку стула

Упражнения для глаз

1.Быстрые моргания 2 минуты

2.Не сильные нажатия пальцами рук на верхние веки по 1-2 секунды