

### **Упражнения 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 и поворачивайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой палец в сторону и поворачивайте им.

### **Упражнения для спины и шеи**

1. Положите сплетённые пальцы рук на затылок, удерживая голову, наклоните её назад.
2. Проделайте то же 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.