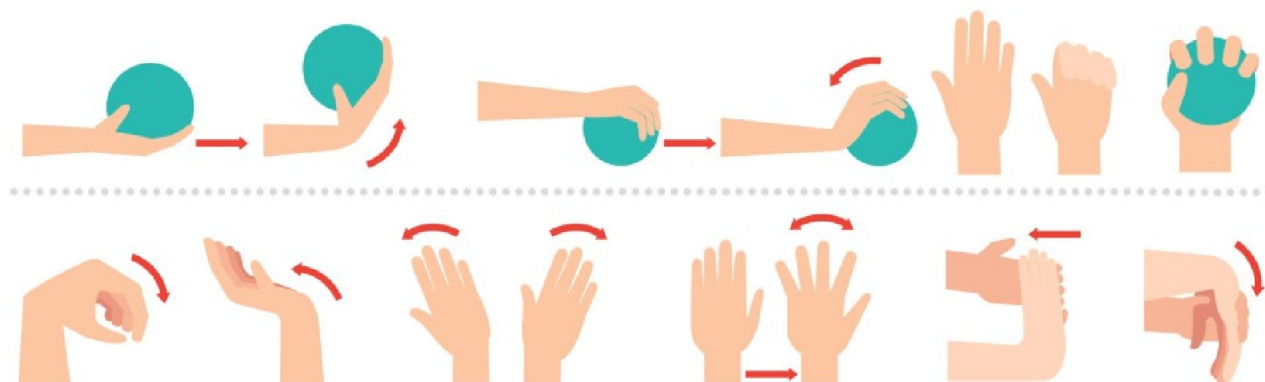


## Физические упражнения для программистов

Для профилактики заболеваний рук:

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
  2. Некрепко сожмите кулак и поворачивайте кистями по кругу в разные стороны.
  3. Расправьте ладонь. Сгибайте и разгибайте все фаланги пальцев, не сжимая руку в кулак.
- Не забывайте делать упражнения на обе руки, а не только на «рабочую».



Упражнения на запястье. Источник изображения — [sequencewiz.org](http://sequencewiz.org).

Упражнения на шею и спину:

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. Повращайте плечами вперед-назад.
5. Выпрямите руки над собой и аккуратно потянитесь. Можно прогнуться в спине.

Не все захотят разминать ноги на рабочем месте. Поэтому, после долгого нахождения за компьютером (более двух часов) стоит встать и пройтись, например, до самой дальней кофемашины. Такая прогулка достаточно разомнет ваши ноги для дальнейшей работы.