

Упражнения для тела

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

Далее перейдем к упражнениям для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Прodelайте 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.

Упражнения для туловища

Сидя на стуле, обопритесь на его спинку. Заведите руки за голову, сделайте вдох и несколько раз сильно прогнитесь назад, выдохните.

Потянитесь, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и выдохом.

Медленно поднимайте и опускайте плечи.

С силой сведите лопатки. Подержитесь так 5–6 секунд и расслабьте мышцы.

Встаньте из-за стола, руки на пояс. Поднимайтесь на носочки, как бы выталкивая себя вверх, а потом резко опускайтесь на пятки. Получается встряска всего организма, напряжённые мышцы расслабляются.

Встаньте спиной к столу и, поворачиваясь поочередно влево и вправо, старайтесь положить ладони на стол.