**Задание 1.4**

*Комплекс физических упражнений для программиста*

**Упражнения для рук в перерыве между работой**

1. Сжимайте и разжимайте кулаки в течение 8-10 сек.
2. Сожмите кулаки и сгибайте запястья вверх и вниз в течение 8-10 сек.
3. Сожмите кулаки и вращайте ими в разных направлениях по 8-10 сек.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой палец в сторону и вращайте им в разных направлениях в течение 8-10 сек.
5. Сомкните пальцы рук в замок и "пустите волну".

**Упражнения для спины и шеи в перерыве между работой**

1. Выполните поочерёдные наклоны головы по часовой стрелке и против, держа спину прямо.
2. Положите сплетённые пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить её назад.
3. Положите сплетённые пальцы рук на лоб, удерживая голову, попробуйте наклонить её вперёд.
4. Вытяните руку в сторону свободной руки, и мягко прижимайте её к себе, таким образом растягивая плечо.
5. Аналогичное упражнение выполнить со второй рукой. Спина должна оставаться прямой.
6. Поднимите руку и согните её в локте, располагая ладонь на спине, свободной рукой мягко подталкивать поднятую руку назад, растягивая трицепс.
7. Аналогичное упражнение выполнить со второй рукой. Спина должна оставаться прямой.
8. Сидя на стуле, прикоснитесь ладонями к его спинке и поверните корпус тела сначала влево, затем вправо.
9. Соберите руки за спиной в замок и выгните спину вперёд, направляя подбородок вверх.
10. Соберите руки в замок перед собой и выгните спину назад, направляя подбородок вниз.

В свободное время желательно поддерживать активность: выходить на пробежки, велосипедные прогулки, плавание особенно полезно, поскольку задействует разные группы мышц по всему телу.