

## Комплекс физических упражнений для программиста

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.

## Комплекс упражнений для тела (Г.Есакова)

1. Вытяните и разведите пальцы так, чтобы почувствовать напряжение. Держите руки в таком положении 5 секунд. Расслабьте, а затем, не торопясь, согните пальцы на 5 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.
2. Чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины, сплетите пальцы рук над головой и сдвиньте лопатки друг к другу до тех пор, пока не ощутите напряжение в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5-10 раз.
3. Это прекрасное растягивающее упражнение для тех случаев, когда вы ощущаете, что с трудом наклоняетесь вперед. Сплетите за спиной пальцы рук с обращенными внутрь ладонями. Медленно поднимите и выпрямите руки. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.
4. В положении стоя медленно попеременно поднимайте и опускайте руки, одновременно поворачивая голову то вправо, то влево до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения. Повторите 5-10 раз.
5. Данное упражнение помогает нейтрализовать последствия длительного пребывания в наклоненном вперед положении, когда вы внимательно смотрите на экран. Медленно опустите подбородок так, чтобы под ним образовалась складка; оставайтесь в этом положении 2 секунды, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.