

Комплекс физических упражнений для программиста

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.
5. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
6. Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
7. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
8. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
9. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.