**1. Наклон головы назад и вбок**

Это упражнение поможет растянуть грудино-ключично-сосцевидные и длинные мышцы шеи.

Встаньте прямо, опустите плечи. Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Так как программисты много сидят в одной позе, разминка шеи - одно из самых лучших упражнений.

**2. Плаванье (в вольном стиле)**

Во время плаванья задействованы все мышцы. Более того, плаванье отлично исправляет искривление позвоночника, успокаивает и укрепляет мышцы спины.

Программисты часто страдают от проблем со здоровьем, которые решает плаванье.

**3. Планка**

Планка, как и плаванье, укрепляет мышцы позвоночника. Если у вас нет возможности посещать бассейн, планка может стать прекрасной альтернативой, не требуя специальной подготовки и оборудования.

**4. Бег или поездка на велосипеде**

Я бы порекомендовал либо бегать, либо ездить на велосипеде, потому это очень просто, не требует специальной подготовки, и вы можете делать это практически везде. Большим преимуществом пробежек является то, что они сжигают калории и укрепляют группу различных мышц.

**5. Упражнения для профилактики заболевания рук**

Профессиональной болезнью программистов считается туннельный синдром, выполняя простые упражнения вы можете предотвратить заболевания рук.

Стоит выполнять целый комплекс упражнений и относиться к этому серьезно.

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