

Список физических упражнений для программиста.

1. Профилактика заболеваний рук:

- Сжать и разжать кулаки несколько раз.
- Сжать кулак и согнуть всю кисть несколько раз вверх-вниз.
- Сложить пальцы в ровный ряд, отвести большой в сторону и поворачивать им.
- Сжать кулаки(не слишком крепко) и поворачивать кистями в разные стороны.

2. Упражнения для шеи и спины:

- Сесть на стул, опереться на его спинку. Завести руки за голову, сделать вдох и 3-5 раз сильно прогнуться назад. Сделать выдох.
- Потянуться, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и выдохом.
- Медленно поворачивать головой вправо и влево.
- Сделать наклоны в стороны, касаясь руками пола.
- Руки, сомкнутые в замок, завести за спину и надавливать на затылок, испытывая его сопротивление. Опустить руки и максимально расслабить мышцы шеи. Выполнить 2-3 раза.
- Согнуть руки в локтях и отвести их в стороны. В таком положении вращать торсом влево-вправо, выполнять упражнение 2-3 минуты. Выполнять эти упражнения через каждые 2-3 часа.
- Сесть на стул. Прикасайтесь к спинке стула, слегка поворачивая корпус.

Все упражнения, связанные с позвоночником, должны выполняться плавно, без рывков и резких движений.

Источники:

<https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist>

<https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13866>

<https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33073>