

### **Физические упражнения для программиста.**

Поскольку вы сидите внутри весь день, здорово подышать свежим воздухом. Я бы порекомендовал либо бегать / бегать, либо ездить на велосипеде, потому что они очень доступны, и вы можете сделать это практически везде. Большим преимуществом бега является то, что он сжигает калории, как сумасшедшие, и вы используете много разных мышц.

Как ни крути, работа программистом предполагает малоподвижный образ жизни. Чтобы избежать ряда серьезных заболеваний, таких как остеохондроз, артрит и синдром запястного канала, рекомендуется выполнять зарядку. Некоторые упражнения можно выполнять не только дома, но и в офисе.

#### **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.