Комплекс физических упражнений для программиста

* Упражнение 1
* Исходное положение: основная стойка
* Выполнение на счёт:
* 1 - правую ногу назад на носок, руки вверх;
* 2 - потянуться;
* 3-4 - приставить ногу, руки через стороны вниз.
* То же с другой ноги, повторить 6-8 раз
* Упражнение 2
* И.П. - стойка ноги врозь, руки за спиной, правой рукой обхватить пальцы левой.
* Согнуть руки возможно больше.
* Прогнуться.
* Наклон туловища вперед.
* И.П.
* Повторить 6 - 8 раз.
* Упражнение 3
* Исходное положение: основная стойка.
* Выполнение на счёт:
* 1 - полуприсед на правой ноге, левую - вперёд на носок, руки вверх;
* 2-3 - отклонить туловище назад, держа его прямым;
* 4 - вернуться в исходное положение.
* То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз
* Упражнение 4
* И.П. - руки на пояс.
* Шаг правой ногой вправо.
* Шаг левой ногой влево.
* Прыжком ноги вместе.
* То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
* Упражнение 5
* И.П. - о.с.
* Шаг правой ногой вправо, руки за голову.
* Наклон туловища влево.
* Выпрямиться.
* И.п.
* То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз в обе стороны.
* Упражнение 6
* Исходное положение: основная стойка.
* Выполнение на счёт:
* 1-2 - наклон туловища вперёд, руки в стороны, подняв их повыше;
* 3-4 - уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их;
* 5-6 - расслабить мышцы, «уронить» руки;
* 7-8 - принять исходное положение.

Повторить 4 раза