Комплекс физических упражнений для программиста:

1. **Подъем колена к локтю.**   
   Коснитесь локтем противоположного колена, чередуя стороны. Выполняйте упражнение в своем темпе. Попробуйте выполнить упражнение в течение 1–2 минут с перерывом на отдых в течение 30–60 секунд и повтором до 5 раз. Это упражнение способствует работе сердца и увеличивает частоту дыхания.
2. **Планка**  
   Уверенно обопритесь на предплечья, удерживая локти под плечами. Сохраняйте высоту положения бедер на уровне головы. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд (или более продолжительное время, если возможно), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц живота, рук и ног.
3. **Укрепление мышц спины**Прикоснитесь к ушам кончиками пальцев и поднимите верхнюю часть корпуса, удерживая ноги на полу. Опустите верхнюю часть корпуса. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц спины.
4. **Приседания**  
   Поставьте ноги на ширине бедер. Стопы слегка направлены в сторону. Согните колени настолько, насколько вам удобно, плотно прижимая пятки и удерживая колени над стопами (не уводя их вперед). Сделайте присед и выпрямитесь. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет мышцы ног и ягодиц.
5. **Приседания со стулом**  
   Обопритесь руками о сиденье стула и зафиксируйте ноги примерно в полуметре от стула. Сгибайте руки в локтях, опуская при этом бедра, затем выпрямите руки. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет трицепсы.
6. **Медитация в положении сидя**Примите удобное положение сидя на полу, скрестив ноги (или сядьте на стул). Удерживайте спину в прямом положении. Закройте глаза, расслабьтесь и постепенно переходите на глубокое дыхание. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, стараясь отбросить все мысли и не сосредотачиваясь на проблемах. Оставайтесь в этом положении в течение 5–10 минут или более, чтобы расслабиться и очистить свой разум.
7. **Положение ноги вверх с опорой на стену**  
   Зафиксируйте бедра на расстоянии 5–10 см от стены и дайте ногам отдохнуть. Закройте глаза, расслабьтесь и постепенно переходите на глубокое дыхание. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, стараясь отбросить все мысли и не сосредотачиваясь на проблемах. Оставайтесь в этом положении до 5 минут. Удержание этого положения должно принести комфорт, способствовать расслаблению и снятию стресса.