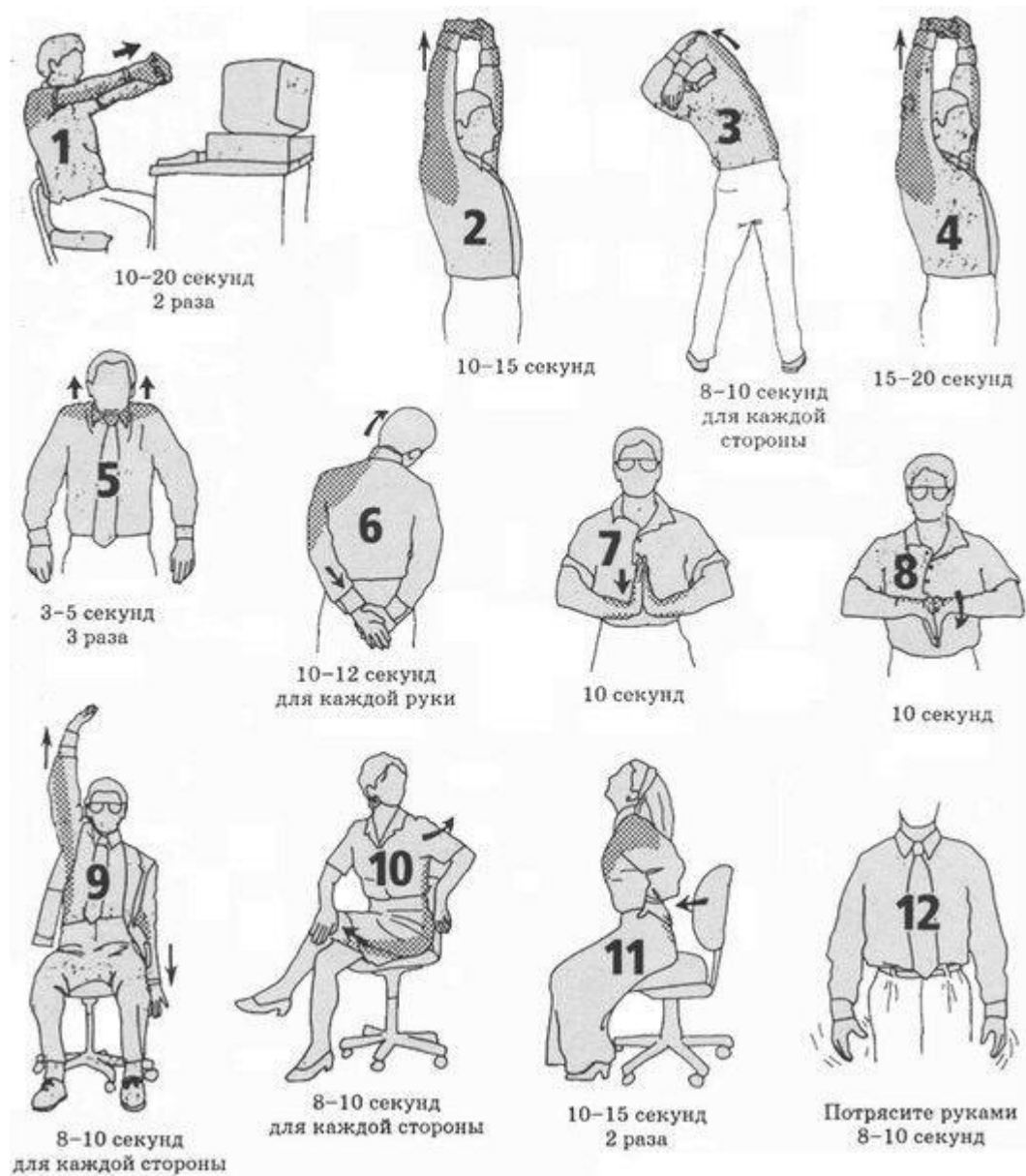


ИСП 1.4

Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста

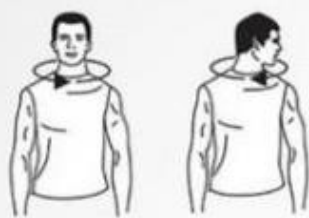
Выполнил Кузнецов Антон

ИБТ 3 курс, 2021

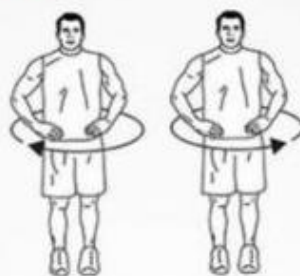


Источник: [URL](#)

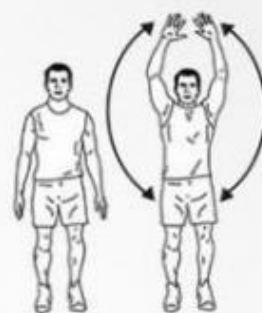
выполнять по 10 повторов



ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ



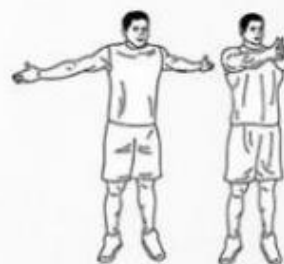
ПОДЪЕМ РУК
В СТОРОНЫ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
РУКАМИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



РАЗВЕДЕНИЕ РУК

Источник: [URL](#)