

## **Комплекс физических упражнений для программиста.**

### Разминка:

1. Расположите кисти рук на плечах и выполняйте вращающие движения руками вперед и назад. Выполните по 10 поворотов.
2. Поместите руки на зону талии и выполните наклоны корпусом в стороны.
3. Исходное положение аналогично предыдущему, при этом вам нужно вращать тазом по/против часовой стрелки.
4. Выполняйте прыжки со скакалкой в течение 2 минут без перерыва.

### Комплекс №1:

1. Отжимания от пола: 3×10.
2. Подъем веса вверх (используются гантели либо бутылки с водой): 3×15.
3. Тяга веса в наклонном положении: 3×12.
4. Приседания: 3×20.
5. Подъемы таза (упор на одну ногу): 3×10.
6. Подъемы корпуса лежа: 3×15.
7. Планка: 3×30 секунд.
8. Заминка: растяжка мышц – 5 минут.

### Комплекс №2:

1. Разминка: примерно 10 минут.
2. Обратные отжимания: 3×12.
3. Выпады вперед: 3×12.
4. Махи руками (используются утяжелители): 3×15.
5. Подъемы таза: 3×12.
6. Разведения рук в наклоне с весом: 3×15.
7. Подъемы ног лежа: 3×15.
8. Боковая планка: 3×10 секунд (на каждую сторону).
9. Заминка: элементы растяжки.