

Физические упражнения для программистов

1. Разминка (5-10 минут)

- **Растяжка шеи:** Медленно вращайте головой по часовой стрелке и против часовой стрелки по 10 раз.
- **Вращение плеч:** Руки опущены, вращайте плечами вперед и назад по 10 раз.
- **Растяжка запястий:** Сложите ладони вместе, мягко надавите вперед, удерживайте 10 секунд, затем назад, удерживайте 10 секунд.
- **Повороты талии:** Ноги на ширине плеч, руки на пояс, медленно поворачивайте талию влево и вправо по 10 раз.

2. Тренировка кора (15-20 минут)

- **Планка:** Удерживайте положение 30 секунд до 1 минуты, повторите 3 раза.
- **Скручивания:** 15-20 повторений, 3 подхода.
- **Русские скручивания:** Сидя на полу, ноги подняты, поворачивайте корпус влево и вправо, 20 повторений, 3 подхода.
- **Мостик:** Лежа на спине, поднимите бедра, удерживайте 5 секунд, 15 повторений.

3. Тренировка верхней части тела (15 минут)

- **Отжимания:** 10-15 повторений, 3 подхода.
- **Боковые подъемы гантелей:** Поднимите гантели до уровня плеч, 12 повторений, 3 подхода.

4. Тренировка нижней части тела (15 минут)

- **Приседания:** 15 повторений, 3 подхода.
- **Выпады:** По 10 повторений на каждую ногу, 3 подхода.

5. Растяжка и расслабление (5-10 минут)

- **Растяжка всего тела:** Растяните ноги, спину, плечи и руки, удерживайте каждое положение 15-20 секунд.

Эта программа тренировок помогает облегчить дискомфорт от малоподвижного образа жизни, увеличить силу и гибкость позвоночника, а также улучшить общее состояние здоровья. Придерживайтесь тренировок для достижения лучших результатов!