Разминка

Перед выполнением основного комплекса рекомендуется провести разминку Круговые движения головой – 10 раз в каждую сторону Круговые движения плечами – 10 раз вперед и назад Махи руками – 10 раз вперёд и назад Наклоны в стороны – 10 раз в каждую сторону Приседания – 15 раз

Упражнения для осанки и спины Отжимания от стола – 3 подхода по 15 раз Разгибание спины – 3 подхода по 15 раз Планка – 3 подхода по 30-60 секунд Наклоны к ногам сидя – 3 подхода по 20 секунд

Упражнения для шеи и плеч Медленные наклоны головы (вперёд, назад, в стороны) – 10 раз в каждую сторону Растяжка шеи (наклон головы с легким нажатием руки) – 3 подхода по 20 секунд Сведение лопаток (можно с резинкой) – 3 подхода по 15 раз

Упражнения для рук и кистей Сжатие и разжатие кистей – 3 подхода по 20 раз Круговые вращения кистями – 3 подхода по 15 раз в каждую сторону Растяжка пальцев и запястий – 3 подхода по 20 секунд

Упражнения для ног Приседания – 3 подхода по 15 раз Подъёмы на носки – 3 подхода по 20 раз Махи ногами назад и в стороны – 3 подхода по 15 раз Растяжка задней поверхности бедра – 3 подхода по 20 секунд

Глазная гимнастика Перевод взгляда (влево-вправо, вверх-вниз) – 10 раз Круговые движения глазами – 10 раз в каждую сторону Фокусировка на ближнем и дальнем объекте – 10 раз