

Комплекс упражнений для программистов:

1. Бег
2. Разминка рук
 - 2.1 Сгибание-разгибание пальцев в кулак
 - 2.2 вращение кулаками
 - 2.3 поступательные движения кулаками
 - 2.4 вращение большими пальцами
3. Разминка шеи
 - 3.1 наклоны головы назад и вбок
 - 3.2 заведение руки за голову
4. Разминка глаз
 - 4.1 Закрыть глаза, открыть глаза, посмотреть вдаль через окно
 - 4.2 Посмотреть в сторону, зафиксировать взгляд, посмотреть прямо. Повторить для всех сторон.
 - 4.3 круговые движения глазами