*Спортивный комплекс для программистов*

* *В перерыве между работой:*

1. Пройти небольшой круг вокруг офиса для разминки и расслабления мышц.

2. Сделать несколько выпадов и отжиманий для поддержания физической формы.

3. Провести небольшую медитацию или дыхательную гимнастику для снятия стресса.

4. Решить несколько легких логических задач или головоломок для тренировки мозга.

5. Посмотреть короткое образовательное видео по программированию или новой технологии.

6. Составить план работы на ближайший час или день, чтобы улучшить продуктивность.

7. Посмотреть юмористический ролик или мем для расслабления и поднятия настроения.

8. Попрактиковаться в быстром печатании на клавиатуре для улучшения навыков.

9. Подняться на самую ближайшую лестницу несколько раз, чтобы активизировать кровообращение.

10. Провести короткую беседу с коллегой или другими сотрудниками для обмена идеями и перезарядки энергии.

* С утра:

1. Прокачка шеи и плеч - повороты и круговые движения головой, подъем и опускание плеч.

2. Приседания - для улучшения кровообращения в ногах и укрепления мышц.

3. Подтягивания на турнике или же обычные отжимания.

4. Скручивания - для укрепления мышц кора и спины.

5. Махи ногами - для укрепления мышц ног и ягодиц.

6. Упражнения для запястий и рук - различные гимнастические упражнения для разогрева и улучшения кровообращения.

7. Растяжка - для улучшения подвижности и гибкости мышц.

8. Ходьба на месте - для улучшения кровообращения и активации организма.

9. Дыхательные упражнения - для улучшения кислородного обмена и повышения энергии.

10. Релаксация - заключительная фаза зарядки, чтобы успокоить организм и подготовиться к дню.