

Разминка шеи и плеч:

Повороты головы вправо и влево (повторить 10 раз).

Наклоны головы вперед и назад (повторить 10 раз).

Повороты плеч вперед и назад (повторить 10 раз).

Упражнения для спины и осанки:

Стойка "кот" (повторить 10 раз).

Скручивания туловища в стороны, сидя на стуле (повторить 10 раз).

Упражнения для рук и запястий:

Сжатие и разжатие кулаков (повторить 15 раз).

Вращение запястий в обе стороны (повторить 10 раз).

Упражнения для ног и бедер:

Приседания (10-15 повторений).

Подъемы на носки (10-15 повторений).

Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, сидя на стуле (10-15 повторений).

Дыхательные упражнения и расслабление:

Глубокие вдохи через нос, задержка дыхания на 2-3 секунды, медленный выдох через рот (повторить 5-10 раз).

Расслабление всех мышц тела на несколько минут, фокусирование на дыхании и отключение от мыслей о работе.