**«Комплекс физических упражнений для программиста»**

1 - Встав с кресла, вытяните обе руки вперед, сцепите их меж собою. Напрягайте мышцы и суставы рук, задерживаясь в этом положении на несколько секунд, после расслабьтесь и повторите так еще 15-20 раз.

2 - В положении стоя, сцепите за спиной руки в кулак, выпрямив спину и слегка прогнув ее назад, выдав при этом грудь вперед. Поднимайте сцепленные за спиной руки вверх до упора, сколько вам позволит ваша физическая подготовка. Сделайте такое упражнение 10-15 раз.

3 - Опять же в положении стоя сцепите руки в кулак, подняв их при этом над головой. Из такого положения наклоняйтесь корпусом туловища в разные стороны по 10-15 раз.

4 - Это упражнение аналогично вышеописанному, только от вас потребуется наклоняться не в стороны, а вперед и назад

5 - Закончить комплекс упражнений для компьютерщиков следует сев в кресло, выпрямившись в нем, и совершая меленные подконтрольные круговые движения головой в разные стороны на протяжении 1-2 минут.