

Зарядка для глаз

- Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушечками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
- Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.
- Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

Рекомендуется выполнять такую зарядку 2-4 раза в день. Главное помнить, что здесь, как и в спорте, мы плавно переходим от упражнения к упражнению, резкость может только навредить нашим глазам.

Зарядка для тела

Упражнения для профилактики заболеваний рук:

- Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
- Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
- Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
- Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

Упражнения для спины и шеи:

- Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.

- Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
- Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
- Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
- Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.