Зарядка для глаз:

* Осторожно массируйте веки кончиками пальцев на протяжении 1-ой минуты.
* Сфокусируйте свой взгляд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов.
* Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Также рекомендуются круговые движения. Повторить 10 раз.
* Быстро моргайте примерно 30 секунд и отдохните, затем смотрите прямо 5 секунд. Повторить 6 раз.
* Закройте глаза, мягко надавите на надбровные дуги. Выполнить 8 раз.

Зарядка для тела:

* Держите спину прямо и выполняйте наклоны головы вправо-влево по 10 раз в каждую сторону.
* Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
* Сожмите руки в кулаки и повращайте кистями в разные стороны.
* Прижмитесь к спинке стула лопатками и осторожно выгибайте позвоночник вперёд.