

Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста

Выполнил Кузнецов Антон

ИБТ 3 курс, 2021

Для релаксации

1



Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если вы видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон не станет равномерно черным

2



Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза. 5-8 раз

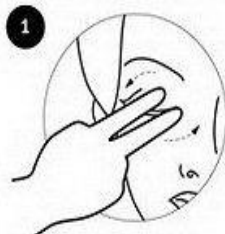
3

6-10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнение несколько раз



Для улучшения циркуляции крови

1



Указательным и средним пальцами массируйте закрытые глаза круговыми движениями: по нижнему краю глаза движение к носу, от переносицы к уголкам глаз под бровями. 8-16 раз

2



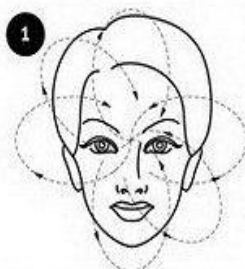
Двумя пальцами массировать точки с двух сторон, где находятся уголки глаз. 10-20 сек

3

Утром и вечером при умывании брызгайте в лицо теплой водой, а затем холодной. 20 раз

Для тренировки мышц глазного яблока

1



Открытыми глазами медленно плавно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. 5-7 раз в каждом направлении

2



Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. 5-10 раз

3

Обрисуйте глазом контуры нескольких объектов из окружающей среды на разном удалении от вас, двигая только глазами. 5-8 раз