

Полезная зарядка для глаз

Несомненно, подобрать правильный курс восстановления и коррекции зрения поможет хороший офтальмолог. Но также важны и профилактические упражнения, которые могут минимизировать вред от постоянного просмотра в монитор. Вот небольшая подборка хороших упражнений для снятия напряжения с глаз.

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
2. 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.
3. 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.

Упражнения для тела

Как ни крути, работа программистом предполагает малоподвижный образ жизни. Чтобы избежать ряда серьезных заболеваний, таких как остеохондроз, артрит и синдром запястного канала, рекомендуется выполнять зарядку. Некоторые упражнения можно выполнять не только дома, но и в офисе.

Выполняйте следующие упражнения каждый день, для профилактики заболеваний рук:

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

Далее перейдем к упражнениям для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Проделайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.