

Зайчики не пробежали? Упражнения за компьютером

Засиживались ли вы за компьютером до боли в спине, до зайчиков в глазах?

Даже если вы не крутые геймеры, а всего лишь начинающие блогеры, мечтающие добраться до пассивного дохода, все равно вам часами приходится буравить взглядом светящийся прямоугольник монитора.

И, пока не появились серьезные проблемы со зрением и позвоночником, пока гиподинамия является понятием чисто теоретическим, есть большой резон воспользоваться простыми, проверенными упражнениями для глаз и спины.

Примерно через каждые полтора часа. Можно поставить таймер. Я, например, составил себе вот такую программку из десяти упражнений, причем одновременно и для того, и для другого.

1. Крепко зажмурились, затем поморгали, поморгали, поморгали.
2. Встали, подняли руки, прогнулись назад, выпрямились, опустили, повторяем 5 раз, глаза «привязаны» к кистям рук.
3. Опустили руки, наклонились вперед 5 раз, руки держим параллельно туловищу, глаза следят за кистями.
4. Стоя, разводим руки в стороны с напряжением, будто раздвигаем несуществующие стены. 5 раз переводим оба глаза с левой кисти на правую и обратно. Голову при этом не поворачиваем.

Зайчики не пробегали

Автор: admin

15.09.2013 20:31 -

- 5.** Локти в стороны, руки перед грудью. 5 раз разводим руки в стороны, возвращаем в исходное положение. Одновременно, разводя глаза в стороны и обратно, следим за кистями. Левый глаз за левой кистью, а правый за правой.

- 6.** Руки на пояс. Наклоны влево и вправо. 5 раз. Глаза при наклоне влево смотрят на левую стопу, вправо – на правую. Голову не разворачиваем. При выпрямлениях глаза проходят по потолку.

- 7.** Руки впереди на уровне груди, пальцы переплетены и вывернуты ладонями наружу. Сгибая локти, приближаем сплетенные пальцы к носу. Выпрямляем, потянувшись, 5 раз. Глаза весь цикл следят за центром скрещенных пальцев.

- 8.** Садимся, руки сплетены на затылке, давят на него 5 раз, шея сопротивляется. Глаза «стеклянные» – расслаблены, не фокусируются ни на чем весь цикл.

- 9.** Пальминг. Разогреваем ладони потиранием между собой, соединяем их в пригоршню. Закрываем ладонями глаза, центры ладоней напротив глаз, но не прижаты к ним, скрещенные пальцы на лбу. Свет к глазам не проникает. Моргаем глазами под ладонями.

- 10.** По-детски потираем глаза кулачками, массируя веки и края глазных впадин. Медленно открываем глаза. Вы снова в боевой форме.

Также для успешной работы за компьютером не менее важно с утра зарядиться энергией, достаточной, чтобы, как говорят в Америке, сделать свой день. А для этого надо выполнить всего два пустяковых условия. Они действенны и проверены веками.

Первое – это накануне лечь спать до 23, чтобы набраться мелатонина и проснуться свежим.

Зайчики не пробегали

Автор: admin

15.09.2013 20:31 -

Второе – выполнить 10-минутную энергетическую тибетскую зарядку, продлевающую молодость – «Око возрождения». Всего 6 упражнений.

Если вы не почувствуете прилива сил и энергии, можете возвращаться к привычным утренним чашке кофе и сигарете, это безнадежно.

Автор - **Вадим Апенс**

[Источник](#)