

# ДЕЛАЙ УПРАЖНЕНИЯ

**15-МИНУТ ПЕРЕРЫВ**  
**ЧЕРЕЗ КАЖДЫЙ ЧАС**  
**РАБОТЫ.**

**ВСТАНЬТЕ  
С КРЕСЛА**

**ПОСМОТРИТЕ  
ВДАЛЬ**

**ПОХОДИТЕ**

**СДЕЛАЙТЕ  
КОМПЛЕКС  
УПРАЖНЕНИЙ**

**ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ МОРЩИНЫ И ДРЯБЛОСТЬ КОЖИ -  
"КОМПЬЮТЕРНАЯ АТАКА" НА ВНЕШНОСТЬ  
СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ**

**5-минутные перерывы через час работы. У открытого окна сделайте 7 глубоких вдохов, столько же раз надуйте и расслабьте щеки, выпейте воды с лимонным или грейпфрутовым соком.**

**чудодейственное средство -  
орошение лица.**



## "ЕГИПТЯНИН"

*ПОВТОРЯТЬ 10 РАЗ.*

1. Смотрите прямо перед собой, а не вверх и не вниз.
2. Надавите указательным пальцем на подбородок.
3. Сделайте движение шеей назад.

**СОВЕРШАЯ ЭТО ДВИЖЕНИЕ, ПРОДОЛЖАЙТЕ СМОТРЕТЬ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ, НЕ СМОТРИТЕ ВВЕРХ ИЛИ ВНИЗ.**

**ДЛЯ ЭТОГО ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО КТО-ТО, СТОЯЩИЙ ПОЗАДИ ВАС, ТЯНЕТ ЗА НИТЬ, ПРОХОДЯЩУЮ ЧЕРЕЗ ВАШ ПОДБОРОДОК. ОСТАВАЙТЕСЬ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ В ТЕЧЕНИЕ 5 СЕКУНД.**

**ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ БОЛЕЙ В ОБЛАСТИ ШЕИ.**

**ПОЗА:  
СИДЯ  
ИЛИ  
СТОЯ.**

## ПРИПОДНИМАНИЕ КРЫШКИ СТОЛА

1. Положите предплечья на подлокотники.
2. Положите кисти под крышку стола ладонями вверх.
3. Надавите ладонями на внутреннюю поверхность крышки стола. Не приподнимайте стол на самом деле, просто напрягите мышцы предплечья. Не давите слишком сильно. Надо активизировать мышцы с целью их укрепления. Оставайтесь в таком положении **5 секунд. Повторите 5 раз.**



## "АБРА-КАДАБРА".

**1. Положите руки на подлокотники, запястья должны быть вытянуты ладонями вниз.**

**2. Абра: медленно сожмите ладони в кулак.**

**3. Кадабра: медленно разожмите кулаки.**

**• Повторите 10 раз. Поза: сидя.**

# "ГЛЯДЯ В НЕБО"

**ПОВТОРЯТЬ  
10 РАЗ**

**1. В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ ПОЛОЖИТЕ  
РУКИ НА БЕДРА.**

**2. МЕДЛЕННО ОТКЛОНЯЙТЕСЬ НАЗАД,  
ГЛЯДЯ НА НЕБО ИЛИ В ПОТОЛОК.**

**3. ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ.**



**ОТДЫХ СПИНЫ.**

## "РАЗГОВОР С ЛАДОНЬЮ".

1. Вытяните левую руку перед собой, как будто вы указываете на что-то, находящееся на уровне плеч. Поза: сидя или стоя.
  2. Отогните левую кисть назад так, чтобы пальцы были направлены в потолок
  3. Правой рукой осторожно потяните назад пальцы на левой руке, немного отгибая кисть назад.
- Оставайтесь в этом положении 10 секунд. Повторите 5 раз.



## ОТДЫХ СПИНЫ.

### УПРАЖНЕНИЕ "КОШКА СЕРДИТСЯ":



- **Стоя на четвереньках, надо опускать голову, одновременно округляя спину, оставаясь так в течение 5-10 секунд. Затем медленно поднимать голову и осторожно прогибать спину. Повторять, пока не надоеет, но не менее 5-6 раз.**

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

**зажмуриться и  
повращать зрачками  
сначала в разные  
стороны, а потом  
вверх-вниз.**

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

**Крепко зажмурьте глаза, сосчитайте до 10, затем широко откройте и снова сосчитайте до 10.**

***Повторить 2–3 раза.***

## **ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**10 секунд посмотрите на указательный палец, расположенный на уровне глаз, примерно в 30 см от лица. Затем переведите взгляд на окно и посмотрите вдаль. Повторить 2-3 раза.**

## **ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Закройте глаза и заслоните веки кистями рук так, чтобы основание ладоней легко касалось глазных яблок.**

**Помассируйте глазные яблоки легкими круговыми движениями ладоней в течение нескольких секунд.**

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

**\* Закройте глаза,  
сделайте несколько  
круговых движений  
головой, сначала  
вправо, затем  
влево.**

**ОТЕК И БОЛЕЗНЕННОСТЬ В  
ОБЛАСТИ СУХОЖИЛИЯ  
БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА КИСТИ**

**необходимо  
каждый час  
менять руку,  
давая сухожилиям  
время на отдых.**



## **ТЕННИСНЫЙ ЛОКОТЬ**

- **Неправильное положение рук за компьютером.**

- **неправильная**

**последовательность движений  
руки, особенно локтя.**

**Боль в предплечье. Предплечье  
ноет**

**УВЕРЕНА, ЧТО  
ВЫПОЛНЕНИЕ ЭТИХ  
УПРАЖНЕНИЙ ПОМОЖЕТ  
ВАМ СОХРАНИТЬ  
ФИЗИЧЕСКОЕ И  
ПСИХИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ.**