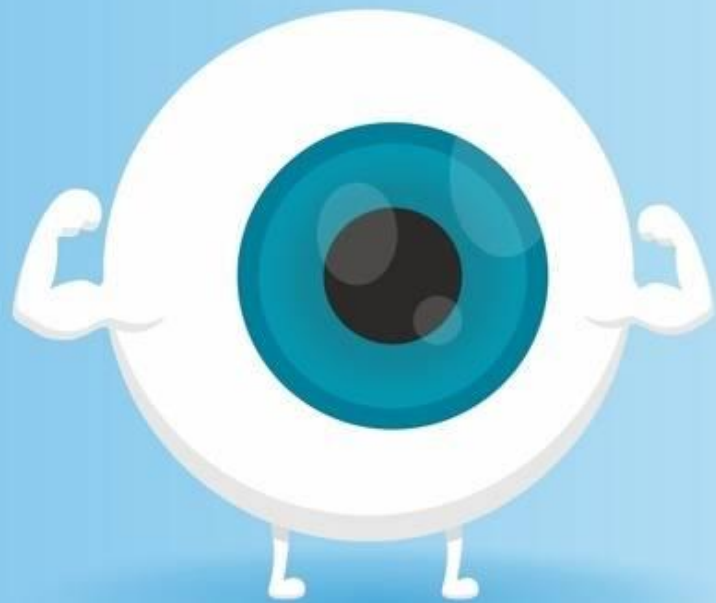


# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ



Во время работы за компьютером наши глаза очень сильно напрягаются. Из-за этого появляется усталость и сухость

Даже если у вас идеальное зрение, глазам всё равно необходим отдых



## Зарядка для глаз



Выполняйте по 6 - 10 повторов для каждого упражнения

Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.

### «Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



### «Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



### «Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



### «Пружинка»

Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.



### «Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.

