

Комплексы упражнений

Упражнения для профилактики развития синдрома запястного канала:

Сожмите руки в кулак, поддержите в течение 3 секунд, а затем максимально разожмите и поддержите 6 секунд.

Вытяните руки перед собой, поднимите и опустите их.

Опишите кончиками пальцем круги, будто бы рисуя букву «О».

Сделайте круговые движения большими пальцами сначала влево, потом вправо.

Методично надавливайте одной рукой на пальцы другой.

Энергично несколько раз встряхните руки.

Комплексы упражнений для глаз (профилактика зрительного утомления).

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1:

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводят упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2:

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх- вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.