

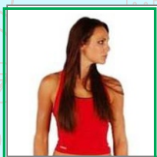
УПРАЖНЕНИЯ для ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ ПРИ БОЛИ В ШЕЕ



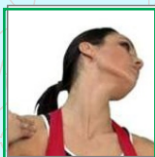
Сидя за столом весь день, можно почувствовать боль в мышцах спины. Заведите руки назад, сомкните в замочек и потяните их насколько возможно.



Самой распространенной является боль по бокам шеи. Наклоните голову в сторону и для дополнительной растяжки осторожно надавите рукой.



Смотреть на экран в одном положении тоже плохо для шеи. Поверните голову вправо и задержите на 10 секунд, затем поверните ее влево и также задержите на 10 секунд.



К груди прикреплены большинство мышц шеи, которые начинают болеть в неудобном положении головы «вытянута вперед». Поверните голову в сторону, а затем наклоните ее назад.



Если все время держать голову в вертикальном положении, то мышцы задней части шеи быстро переутомляются. Наклоните голову вперед, направляя подбородок к грудной клетке. При необходимости, надавите на голову рукой.



Верхняя часть спины также быстро переутомляется. Нужно завести руку в прямом положении к противоположной стороне, а другой потянуть за плечо.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА для СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ



Поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть вправо, повернуть влево.



Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., широко раскрыть глаза на 3 - 5 сек.



Смотреть на кончик носа 3 - 4 сек., перевести взгляд вдаль на 3 - 5 сек.



Быстрые моргания в течении 30 сек.

Все упражнения комплекса рекомендуется повторить в среднем по 3 - 5 раз.