

Что способствует улучшению работы глаз? Упражнения сидя.

Ну что, господа «интернетчики», не надоело сидеть перед монитором? Да уж, знаю, что не надоело. В Интернете так много интересного, форумы, новости, магазины - чего только нет. Оторваться - ну никак. Охота пуще неволи.

Но о здоровье стоит иногда и вспоминать. Глазки, они ох как нужны сегодня и в будущем тоже пригодятся. Надо бы о них позаботиться. Если оторваться от монитора совсем невозможно, отвлекитесь на пару минут и, не сползая со стула, сделайте несколько легких упражнений, вреда от которых никакого, одна польза.

1. Крепенько зажмурьте глазки. Секунд на пять или хотя бы на три, если совсем цейтнот. Потом широко их раскройте на такое же время. Повторите раз семь-восемь. Или сколько получится, пока открывается перегруженный сайт, все равно время впустую уходит.

В чем польза? Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения и расслаблению мышц глаз.

2. Можно просто поморгать. Быстро-быстро, в течение пары минут. Это тоже улучшит кровообращение.

3. Оторвите пальчики от мышки и от клавишки. Глазки прикройте. Рефлексы еще в норме, надеюсь? Осторожно поднесите пальчики к векам, не промажете? Помассируйте веки круговыми движениями. Достаточно одной минутки, а мышцы расслабятся, и кровообращение драгоценных глазок улучшится.

4. Для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости тремя пальчиками правой руки осторожно нажмите на закрытое веко правого глаза на пару секунд. Затем то же самое сделайте с левым глазом левой рукой. Закрепляя эффект, повторите три-четыре раза.

5. А сейчас отвернитесь от монитора. Да не возмущайтесь, совсем ненадолго. Посмотрите куда-либо вдаль, в окошко, что ли. Всего секунду-другую. Только смотрите прямо, глазками не косите, поверните лучше шею. Затем внимательно рассмотрите кончик носа, времени на это затратьте в два раза больше, чем на бесцельное рассматривание облаков. Потом снова вдаль и снова на кончик носа. И так семь-восемь раз.

Польза очевидна: во-первых, никто теперь не сможет вас обвинить в том, что дальше кончика собственного носа ничего не видите, во-вторых, упражнение развивает способность удерживать взор на близком расстоянии.

6. Теперь сядьте прямо, спинку распрямите, голова смотрит прямо, но глазки на монитор не смотрят. Глазки смотрят на пальцы вашей правой руки, которые описывают круговые движения в полуметре правее головы. Внимательно смотрят, следят за их движением, как контрразведчики за шпионом. Потом «шпиона» поменяйте, заставьте его роль играть пальчики левой руки.

Повторите смену ролей пять-шесть раз. Если большее время сидеть неподвижно, шея затечет. Упражнение развивает координацию совместных действий «контрразведчиков» и способствует укреплению вестибулярного аппарата.

7. Теперь поднимите глазки вверх. Стоп, стоп, стоп. Голову держим прямо, поднимать ее не надо, только глазки. Заставьте глазки побегать по кругу, сначала по часовой стрелке, потом против. Повторите пять-шесть раз. Это повысит устойчивость вестибулярных реакций и поспособствует развитию сложных движений глазок.

Все, можете дальше рассматривать пиксели и выискивать среди них битые. Но если желаете, можно из-за стола встать и упражнения продолжить стоя. Об этом следующая статья.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)