

Jeżeli pracujesz przy monitorze komputerowym, nie powinieneś robić tego dłużej niż 4 godziny dziennie. Rób sobie kilkuminutowe przerwy. Wywietrz pomieszczenie i wykonaj przedstawione poniżej ćwiczenia. Nie daj się zniechęcić. Robisz to z troski o zdrowie.

Rozluźnianie kręgosłupa

Stań swobodnie ze stopami lekko rozstawionymi, oddalonymi od siebie na szerokość bioder, tak aby ciężar ciała spoczywał na śródstopiu i palcach nóg. Skoncentruj się na stopach. Zrelaksuj ramiona, tak by ręce zwisały luźno wzdłuż tułowia. Następnie rozluźnij szyję, pozwalając głowie swobodnie opaść do przodu. Przy wydechu głowa powinna opadać wolno coraz niżej. Zadbaj o płynność wykonywanych ruchów.

Rozluźnianie mięśni karku

Połóż prawą dłoń na lewej stronie karku i uchwycić mocno brzeg dobrze tam wyczuwalnego mięśnia czworobocznego. Nie zwalniasz uchwytu przez trzy do pięciu wdechów i wydechów. Rozluźnij mięśnie ręki i na chwilę pozostaw otwartą dłoń na ramieniu. Następnie używając lewej dłoni, powtórz ćwiczenie po prawej stronie karku.

Masaż czoła

Złączonymi palcami obu dłoni poruszaj skórę na czole, wykonując nimi małe okrężne ruchy. Zbliżaj stopniowo dłonie do skroni. U nasady włosów zakończ masaż. Powtórz te czynności jeszcze dwukrotnie. Ćwiczenie to wykonuje się raz dziennie.

Masaż głowy

Rozczapierzonymi palcami obu rąk poruszaj skórę głowy niedużymi, okrężnymi ruchami, wykonując po pięć małych kółek w każdym miejscu. Następnie kontynuuj masaż, przesuwając palce w sąsiednie położenie.

Masaż uszu

Uchwycić małżowiny uszne dwoma palcami i ugniataj je lekko, nie pomijając żadnego punktu ich powierzchni. Pamiętaj: ucisk małżowin powinien sprawiać przyjemność.

Źródło: zdrowie.med.pl