

7 exercicis per combatre la fatiga visual durant la jornada laboral



Deslliça per descobrir com cuidar els teus ulls mentre treballes amb pantalles. 🗨️ Són exercicis senzills però molt efectius!

Parpelleig Voluntari

Per què funciona?

Quan treballem amb pantalles, parpellegem menys i de forma incompleta, causant sequedat ocular.

Com fer-ho

Parpelleja de forma conscient, mantenint els ulls tancats durant mig segon. Repeteix 10 vegades.

Cercles amb els Ulls

Posició

Seu amb l'esquena recta i no moguis el cap durant l'exercici.

Moviments

Mou la mirada en cercles: dreta, amunt, esquerra i avall. Repeteix 5 vegades en cada direcció.

Cercles amb els Ulls

Posició

Seu amb l'esquena recta i no moguis el cap durant l'exercici.

Moviments

Mou la mirada en cercles: dreta, amunt, esquerra i avall. Repeteix 5 vegades en cada direcció.

Alternar Distàncies

Benefici

Exercita la musculatura ocular per enfocar a diferents distàncies i prevé la fatiga.

Tècnica

Alternar la vista entre un objecte llunyà i un de proper durant 10 segons.

Exercitar la Visió Perifèrica



Mirada fixa

Sense apartar la vista de la pantalla, localitza objectes al voltant.

Interacció

Toca aquests objectes (llapis, ratolí, telèfon) sense perdre de vista la pantalla.

Parpelleig Fort

Contracció

Fes contracció màxima de les parpelles, prement els ulls i tots els músculs facials.

Relaxació

Després, obre al màxim els ulls estirant la cara i obrint la boca.

Cuida els teus ulls cada dia

Aquests exercicis són ideals per a professionals de qualsevol edat i condició física. Si experimentes molèsties, redueix la intensitat o consulta un especialista.

Comparteix aquesta informació amb companys que passen moltes hores davant les pantalles i etiqueta'ls als comentaris!

