

Гимнастика для глаз

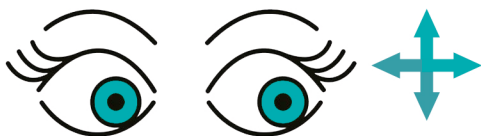
Сохраните чёткость своего зрения, выполняя эти упражнения всего 3-5 минут в день.

«Тяжёлые кулисы»



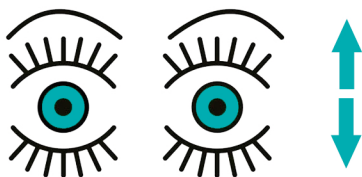
Зажмурьте глаза на 15 секунд. Веки должны быть немного напряжены, чтобы было совсем темно.

«Стрелок»



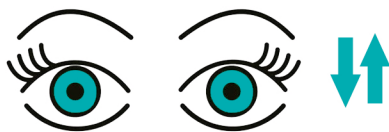
«Стреляйте» глазами: посмотрите вверх, вниз, влево, вправо. Вернитесь на исходную позицию и повторите упражнение еще 5 раз.

«Испуг»



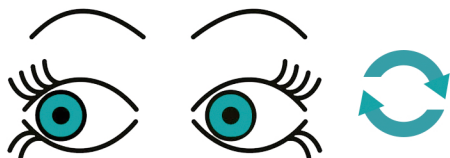
Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте и смотрите вперед 10-15 секунд. Повторяйте упражнение 5-10 раз.

«Порхающий мотылек»



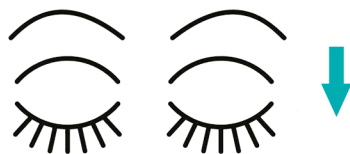
В течение 1 минуты быстро моргайте.

«Глазастый художник»



Вращайте глазами по кругу, чтобы нарисовать окружность. Попробуйте нарисовать восьмерку, звездочку и другие фигуры.

«Шторка»



Медленно закройте глаза. Не напрягайте веки. Посидите так 10 секунд.