

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ





Крепко зажмурьте глаза
на 15 секунд.

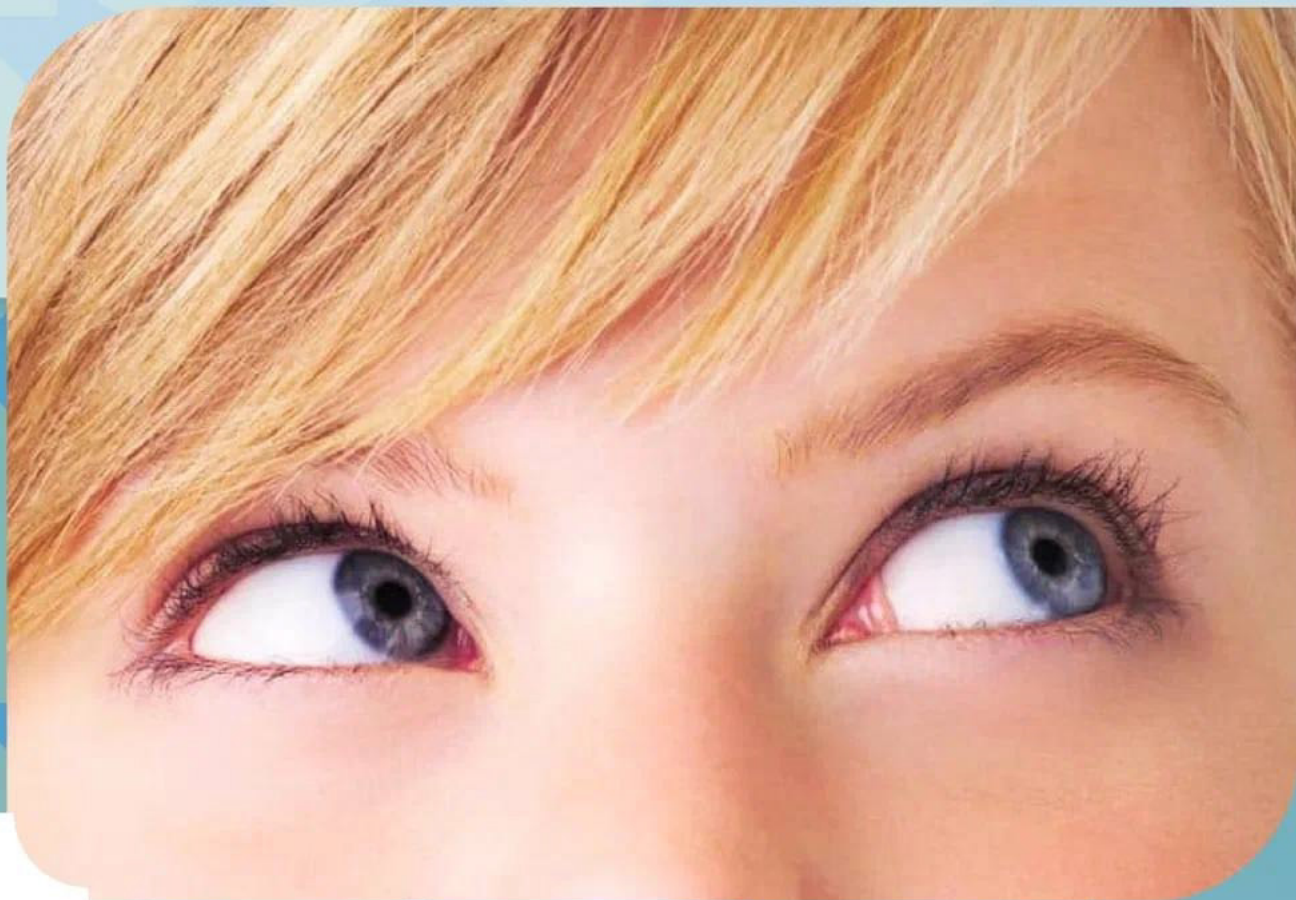
Повторите 6-8 раз.

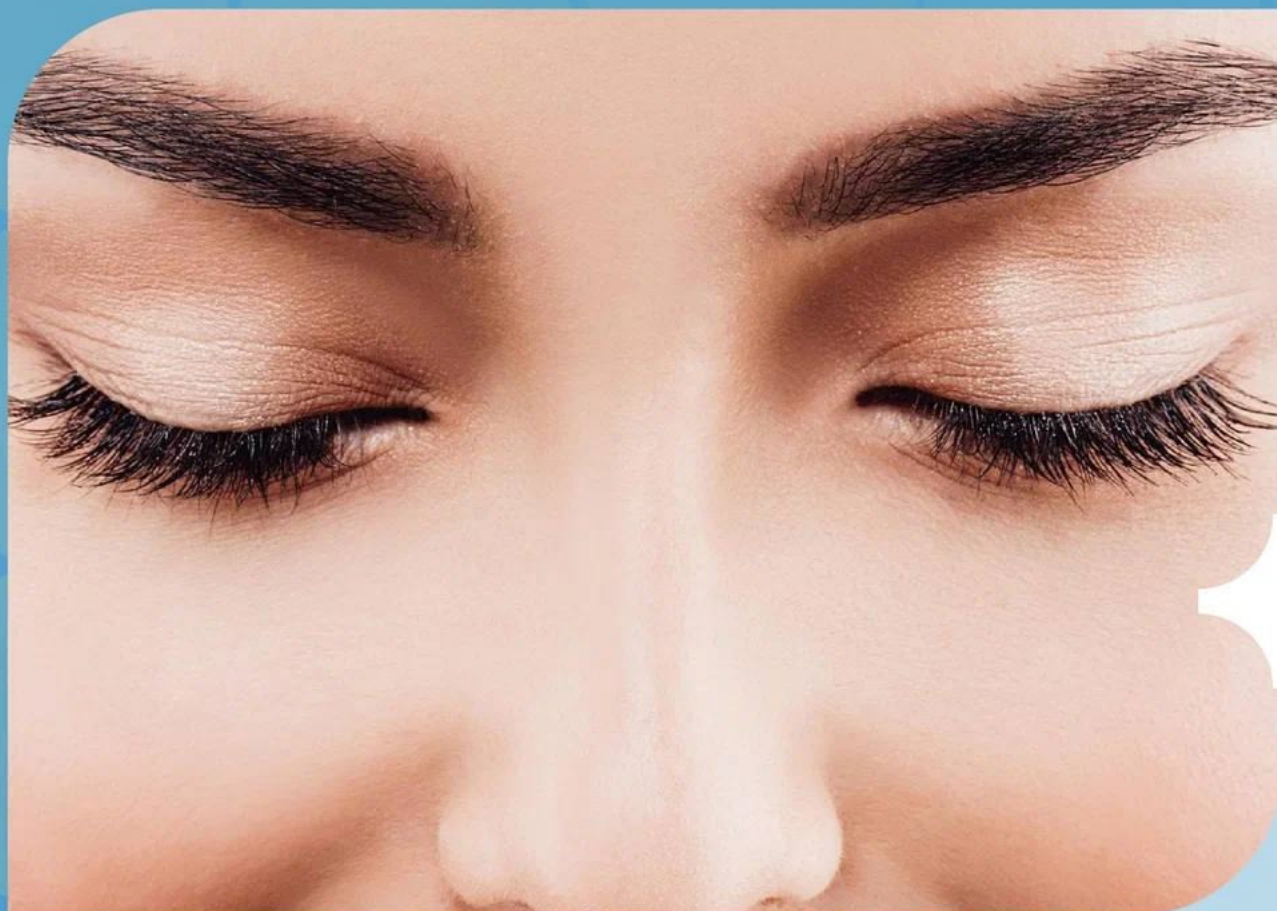
Быстро моргайте
в течение 1 минуты.



Отводите взгляд влево, вправо,
вверх, вниз и прямо.

Повторите 5 раз.





Медленно закройте глаза
на 10 секунд,
не напрягайте веки.

Вращайте глазами по часовой стрелке, затем против неё.

Попробуйте «нарисовать» восьмёрку взглядом.



Закройте глаза на 5 секунд,
затем широко раскройте
и смотрите так 5-10 секунд.

Повторите 5-10 раз.





Сведите глаза к носу на 10 секунд,
затем отведите взгляд в сторону.

Повторяйте в течение 1 минуты.

Рассматривайте мелкий предмет
близко перед глазами 15 секунд.
Затем отведите взгляд
на небольшой дальний предмет
на 15 секунд.

Повторите упражнение 10 раз.

