

Гимнастика для глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Цель: укрепление мышц век, улучшение кровоснабжения в глазничной области.
2. Поставить большой палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, смотреть на кончик пальца 3-5 сек., закрыть один глаз на 3-5 сек., затем снова смотреть обоими глазами 3-5 сек., потом закрыть второй глаз. Повторить 10 раз. Цель: укрепление мышц глаз.
3. Тремя пальцами каждой руки слегка нажать на верхние веки, через 1-2 сек. убрать пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Цель: улучшение циркуляции внутриглазной жидкости.
4. Положить кончики пальцев на виски, слегка надавить. 10 раз быстро моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза. Цель: снятие усталости глаз.