

Гимнастика для глаз

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения.
2. Массируйте подушечками указательных и средних пальцев роговицу глаз, повторить 6-8 раз. Упражнение улучшает циркуляцию глазной жидкости.
3. Фокусируем свой взгляд сначала на ближнем предмете, затем на дальнем, повторить 10 раз. Упражнение поддерживает хрусталик глаза в тонусе и снижает риск близорукости.
4. Водим глазами по "координатной плоскости", повторить 10 раз. Упражнение укрепляет глазодвигательные мышцы.

Рекомендуется выполнять зарядку 2-4 раза в день. Важно помнить – необходим плавный переход от упражнения к упражнению.