

# Гимнастика для глаз



"ПИСЬМО  
НОСОМ"

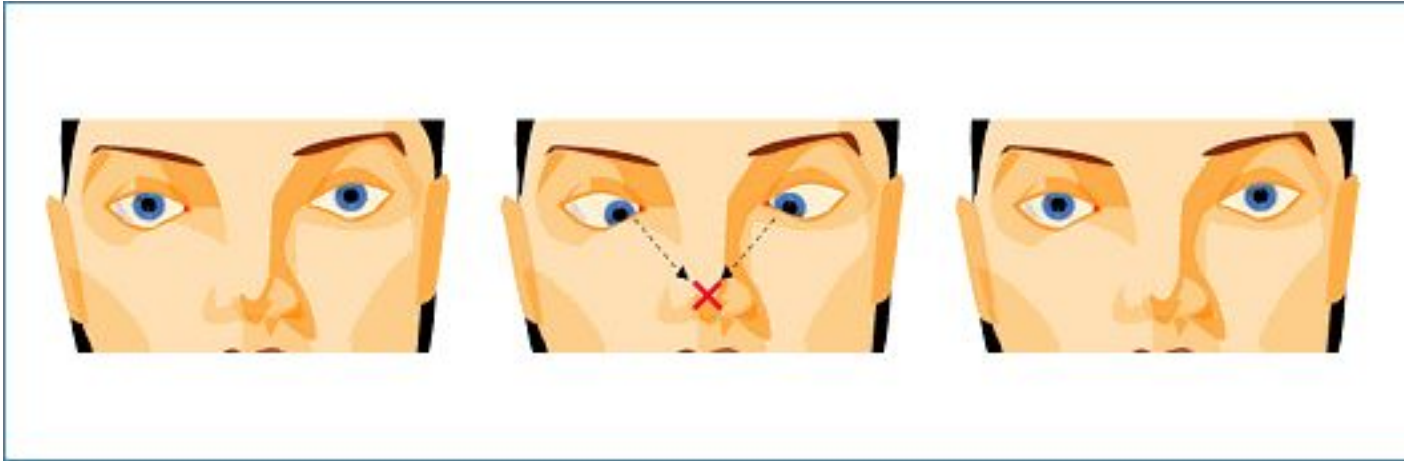
# "Сквозь пальцы"

- Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном.

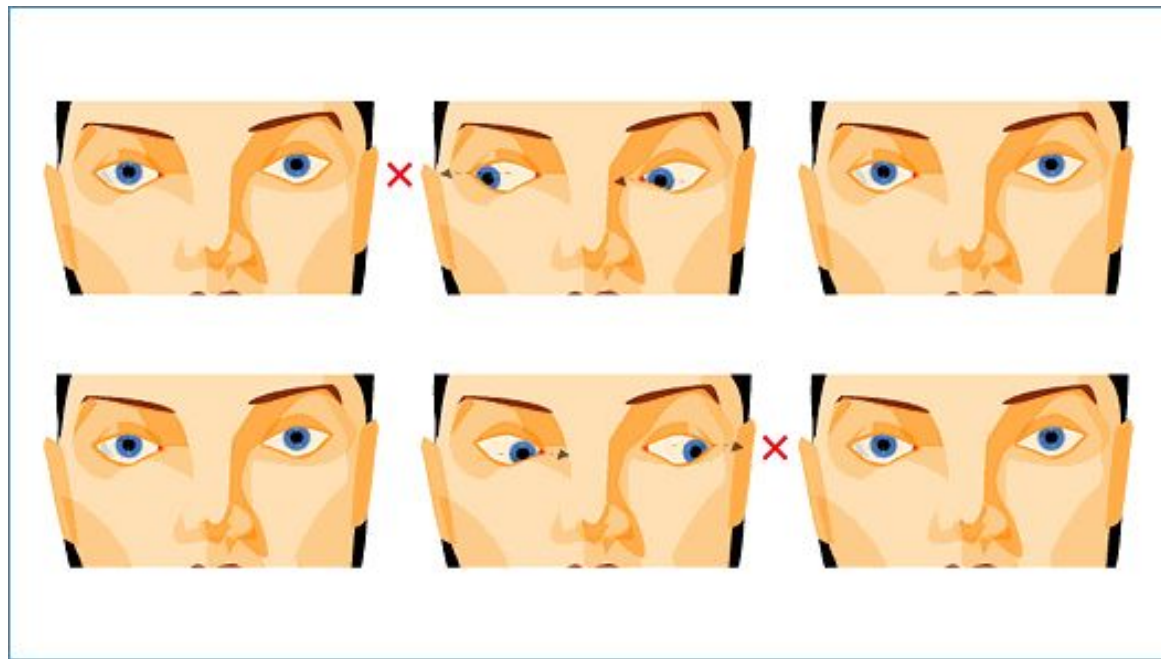




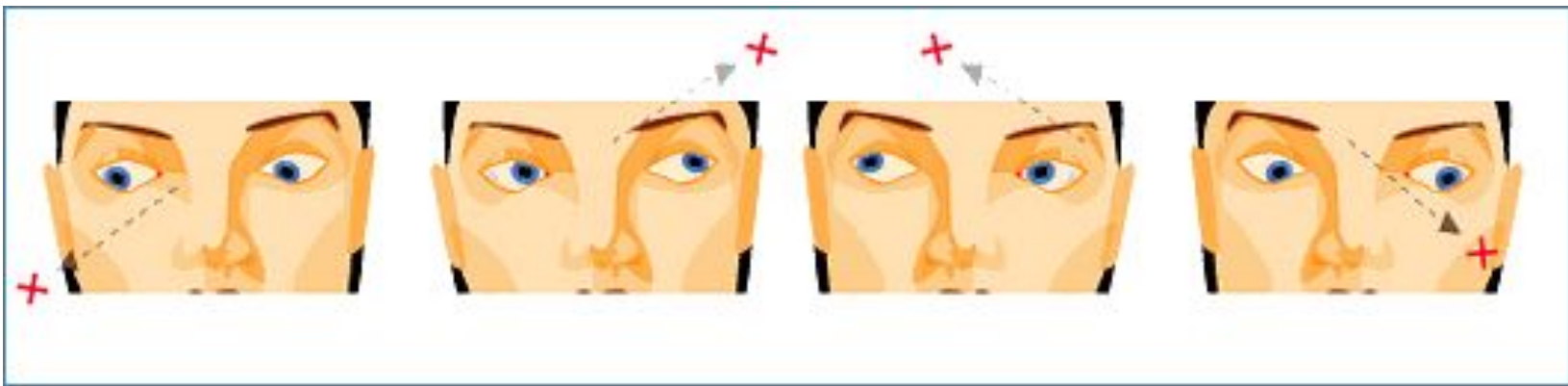
- Глубоко и медленно вдыхая посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд.



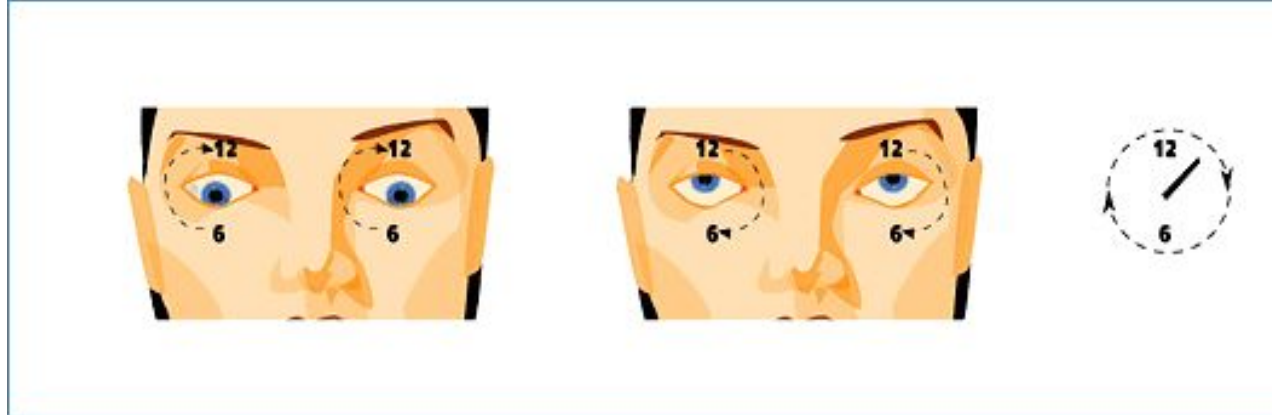
- Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.



- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно  $45^\circ$  от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.



- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно  $45^\circ$  от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.



- Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов).

# Вывод:

- Проводить гимнастику для глаз нужно ежедневно, особенно во время работы за компьютером.
- Для достижения наилучшего результата, нужно следить за своим здоровьем в целом.
- По мнению специалистов, хорошее зрение во многом зависит и от правильного питания, в том числе достаточного количества аминокислот.

