

Pencil pushups



Hold en blyant ud foran dig i strakt arm. Fokuser på enden af blyanten. Før langsomt blyanten tættere på næsen, mens du bliver ved med at fokusere på den. Inden blyanten bliver uklar, skal du føre den væk fra næsen igen. Denne øvelse forbedrer dine øjnes evne til at arbejde sammen.