

Гимнастика для глаз

Для снятия напряжения с глаз вам помогут следующие упражнения:

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
2. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушечками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
3. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.
4. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

Рекомендуется выполнять такую зарядку 2-4 раза в день. Главное помнить, что необходимо плавно переходить от упражнения к упражнению, резкость может только навредить нашим глазам.