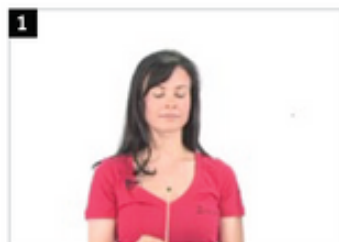


Eye spirals



Eye Spirals - In and Out



Copyright © 2014 Z-Health® Performance Solutions, LLC

CONTD >>>

Kig lige ud. Hold en blyant ude i siden af dit synsfelt, mens du bliver ved med at kigge ligeud. Før langsomt blyanten rundt i en cirkel, mens du følger blyanten med øjnene uden at flytte hovedet. Start med små cirkler - og lav dem større, når du bliver bedre til øvelsen.