



AKIŲ MANKŠTA

Ir akims reikia sportuoti!

Akių mankštos pratimai stiprina akių raumenis, mažina akių įtampą; jie ne tik padeda išsaugoti sveiką akis, bet ir gali pagerinti susilpnėjusį regėjimą.

Akių atpalaidavimas. Plačiai atmerkite akis ir žiūrėkite pro langą į tolą (taip atpalaiduojamas akies lęšiuko raumuo). Stipriai užsimerkite, pabūkite 3-5 sekundes ir vėl atsimerkite. Šis pratimas atpalaiduoja akių raumenis ir gerina kraujotaką.

Ratai. Iš dešinės į kairę pusę lėtai sukite akis ratu, po to – iš kairės į dešinę. Užsimerkite. Tai šokėjų pratimas, stiprinantis akių ir akių vokų raumenis, naikinantis raukšles po akimis ir teikiantis žvilgsniui judrumo.

Didelės akys. Išplėskite akis keik begalėdami ir keletą sekundžių nemirksėdami žvelkite priešais save. Po to kuo stipriau užsimerkite. Pakartokite ciklą keliskart. Tai gydo akių ašarojimą bei paraudimą, valo ašarų liaukas ir neleidžia susidaryti traiškanoms.

Šildymas. Ir galiausiai stipriai vienas į kitą patrinkite delnus, kad įkaistų ir juos 30 sekundžių priglauskite prie užmerktų vokų. Pamirskėkite. Sveikiname – jūsų akytės bus puikiai paruoštos sunkiai darbo dienai ir maloniam bendravimui.

EXPRESS AKIŲ STIPRINIMO PRATIMAI

- Greitai mirksėkite 1-2 minutes;
- Nesukant galvos akimis pažiūrėkite į viršų ir į apačią, į kairę ir į dešinę;
- Nesukant galvos akimis 5-6 kartus pieškite aštuoniukę;
- Ištieskite ranką į priekį ir, žiūrėdami į smilių, artinkite ją nosies link, kol pradės dvejetainis akyse. Kartokite 6-8 kartus.
- Užsimerkite ir sukamaisiais judesiais lengvai masažuokite vokus pirštų galiukais 1 minutę.