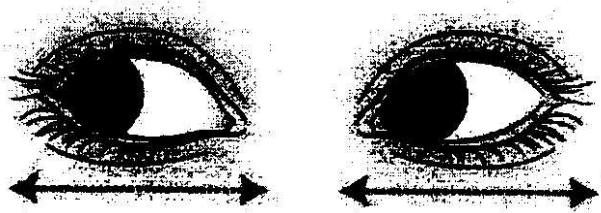


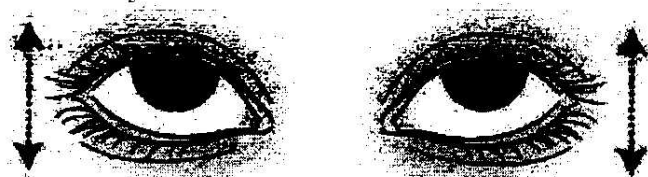
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

Оптика на Астрахова

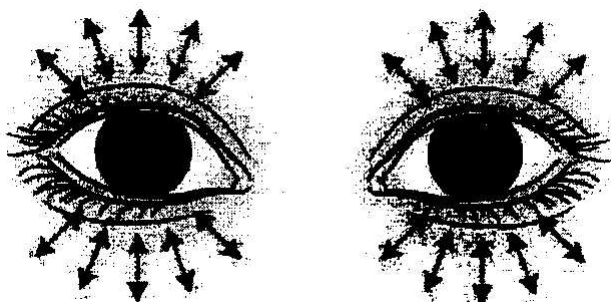
пр-т Астрахова, д.4, пом.5 тел.8-966-1234-646



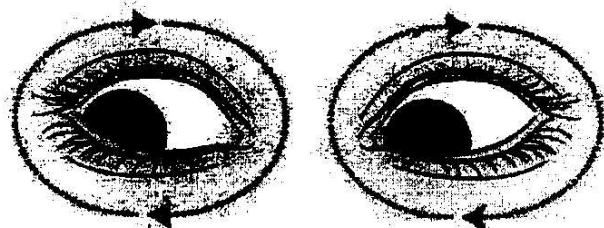
Горизонтальные движения глаз
вправо-влево



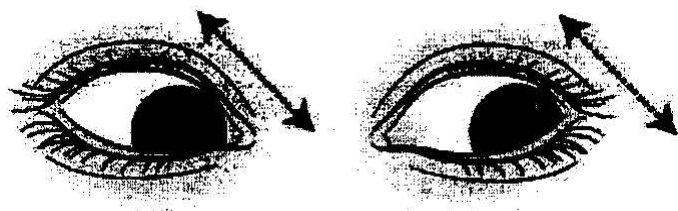
Движение глазными яблоками
вертикально вверх-вниз



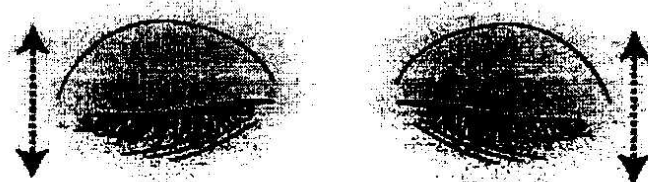
Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в
быстром темпе



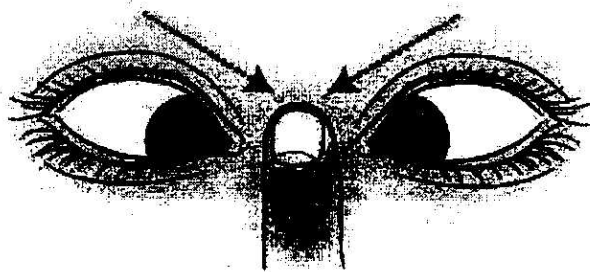
Движение глазами по кругу :
по часовой стрелке и в обратном
направлении



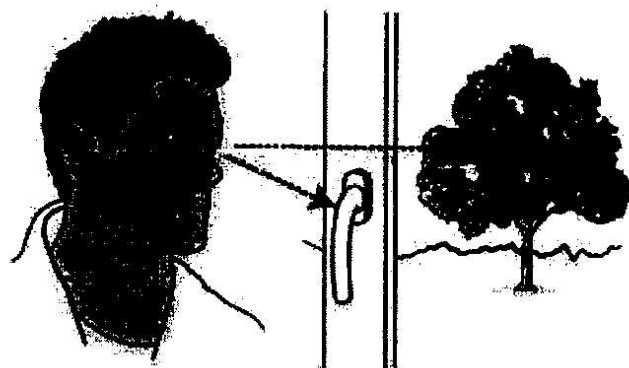
Движение глазами по диагонали: скосить
глаза в левый нижний угол, потом по
прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами.



Сведение глаз к носу. Для этого к
переносице поднесите палец и посмотрите
на него — глаза легко соединятся.



Работа глаз «на расстоянии».