

AKIŲ MANKŠTA

Labai svarbu laikytis regos higienos, praktikuoti akių mankštą, kuo daugiau laiko praleisti natūralioje dienos šviesoje ir gryname ore, pakankamai judėti. Akių mankštos pratimai stiprina akių raumenis, mažina jų įtampą.

PRATIMAI

Po kiekvieno pratimo uždenkite akis delnais ir pailsėkite 2–3 sekundes

1

Greitai mirksėkite 1–2 minutes

2

Stipriai užmerkite ir plačiai atmerkite akis, pakartokite 6 kartus

3

Nesukdami galvos akimis 5–6 kartus pieškite aštuoniukę.

4

Nesukdami galvos 5–6 kartus pažiūrėkite į viršų ir apačią.

5

Nesukdami galvos 5–6 kartus pažiūrėkite į kairę ir dešinę.

6

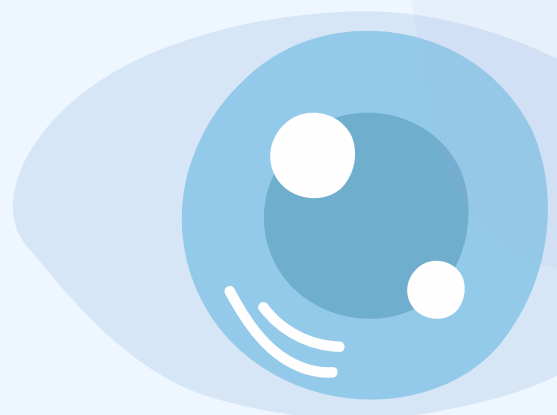
Nesukdami galvos 5–6 kartus lėtai sukite akimis ratus iš dešinės į kairę, po to – iš kairės į dešinę.

7

Užsimerkite ir pirštų galiukais sukamaisiais judesiais lengvai masažuokite vokus 1 minutę.

8

Ištieskite ranką į priekį ir, žiūrėdami į smilių, artinkite jį nosies link, kol akyse pradės dvejintis. Kartokite 5–6 kartus.



AKIŲ ATSIPALDAVIMAS

Plačiai atmerkite akis ir žiūrėkite pro langą į tolį.

Po to – stipriai užsimerkite, pabūkite 3–5 sekundes ir vėl atsimerkite. Pakartokite 5–6 kartus.

BŪK RŪPESTINGAS!

MĖNESIO KALENDORIUS

Priimk iššūkį! Visą mėnesį kiekvieną dieną atlik akių mankštą ir pažymėk šiame kalendoriuje. Gali naudoti ir žymėti elektroninę versiją – reikės tik atsisiųsti.

P A T K P Š S

PIRMA SAVAITĖ



ANTRA SAVAITĖ



TREČIA SAVAITĖ



KETVIRTA SAVAITĖ



Linkime ir toliau tęsti šią akių mankštą, rūpintis savo akių sveikata ir regėjimu! Sėkmės!

