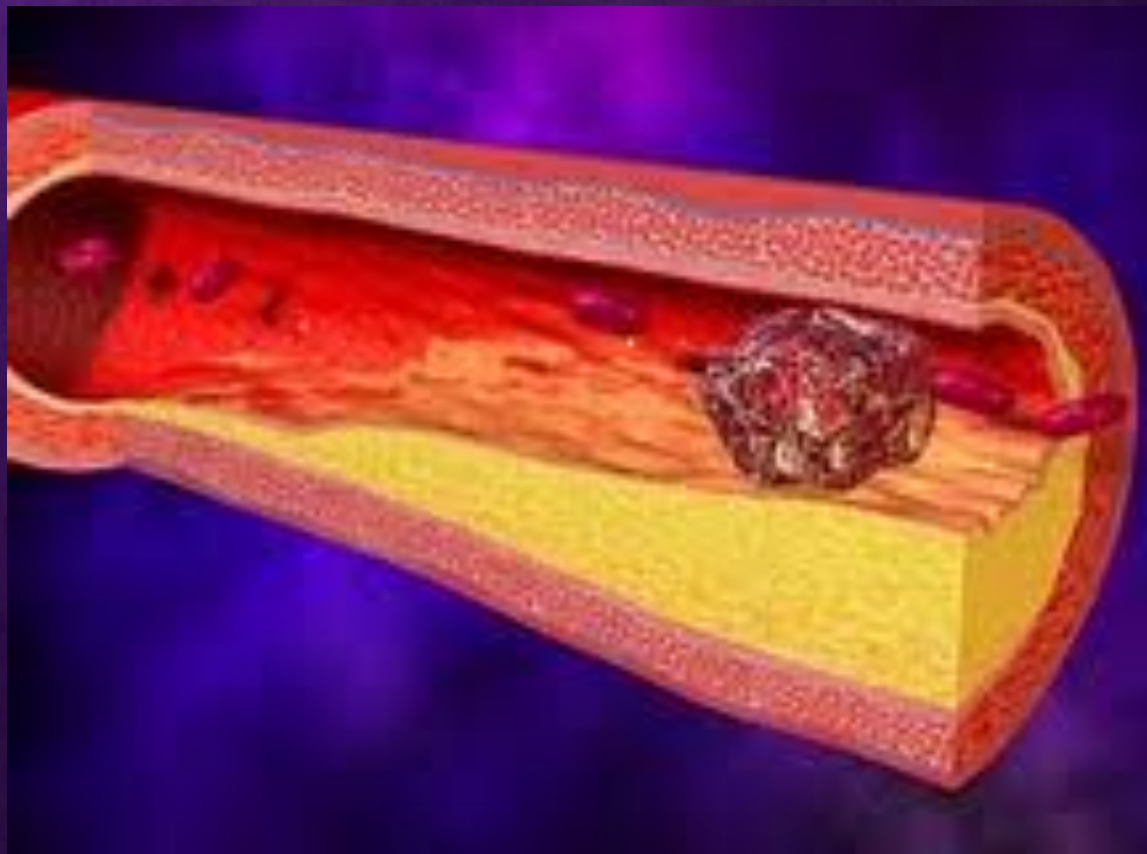




Рідновлення

30





**Чисте
повітря**



Чиста вода



Покращує кровообіг



Рух заради життя



**Робіть
вправи,
щоб жити**

Відновлюючий відпочинок



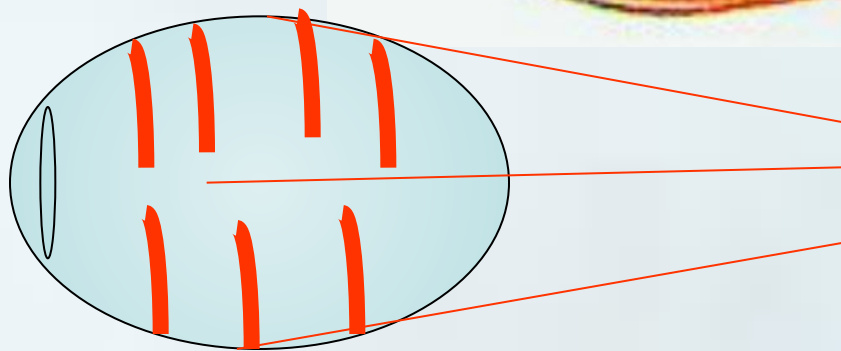
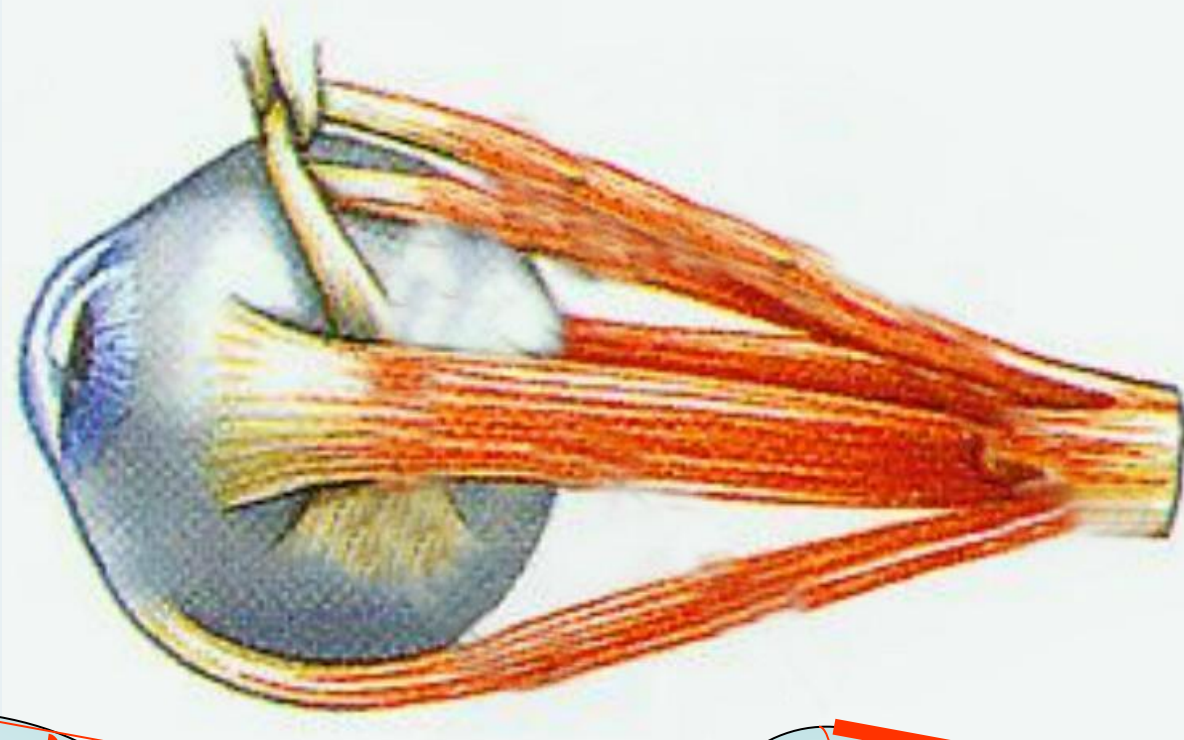
Здорове харчування



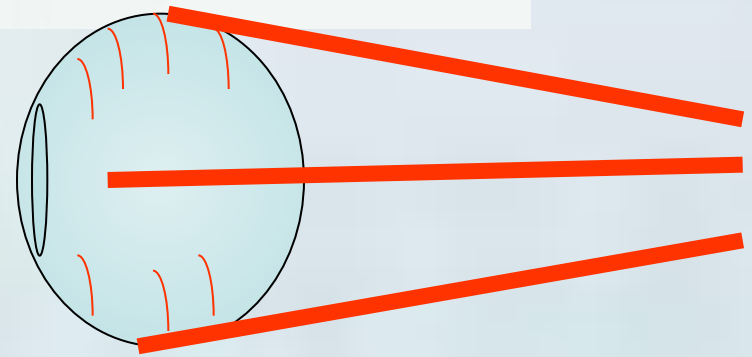


Справжнє щастя!!!

М'язи ока



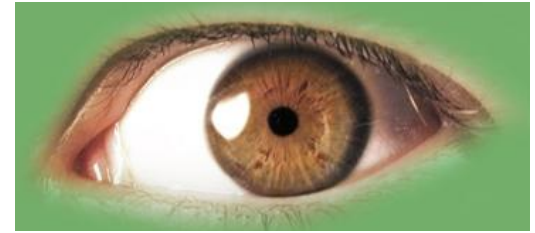
Короткозорість



Далекозорість

Масаж

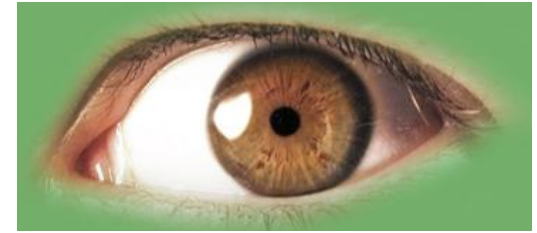
вправи з відновлення зору



1. Трьома пальцями масажуємо чоло над бровами
2. Масажуємо брови
3. Масажуємо вилиці під очима
4. Крила носа й переднісся
5. Масажуємо скроні
6. Вухову раковину й частину за вухами
7. М'язи шиї

Массаж

вправи для відновлення зору



8. Зовнішній кут ока

9. Внутрішній кут ока

10. Двома пальцями масажуємо око через нижнє віко

11. Те ж саме, тільки верхнє віко

12. Защипування ока чотирма пальцями

13. «Китайські» очі (розтягування шкіри в частині скронь)

Кожну вправу

*робити 3-5 разів
за 30 хв. до їди*



"Віртуальні" очі

дублюємо вправи з
допомогою рук



Лінійні вправи

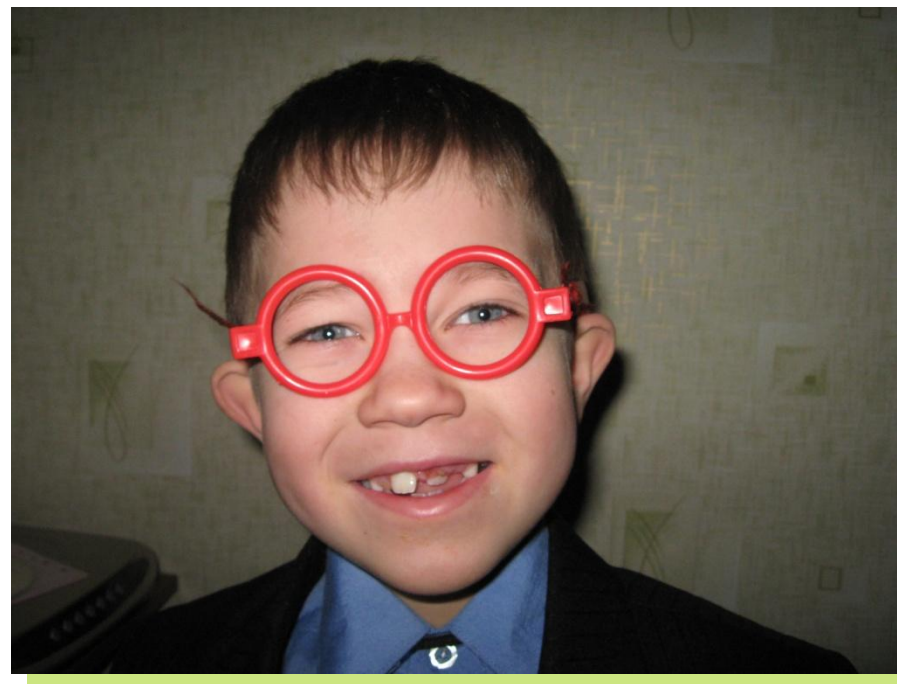


№1

Рух тільки очима



*Після кожної вправи робимо
легке швидке покліпання*

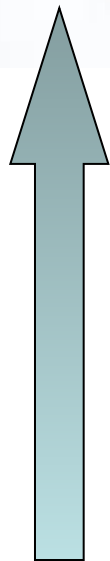




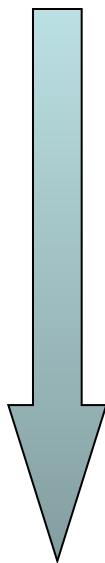
вліво



вправо

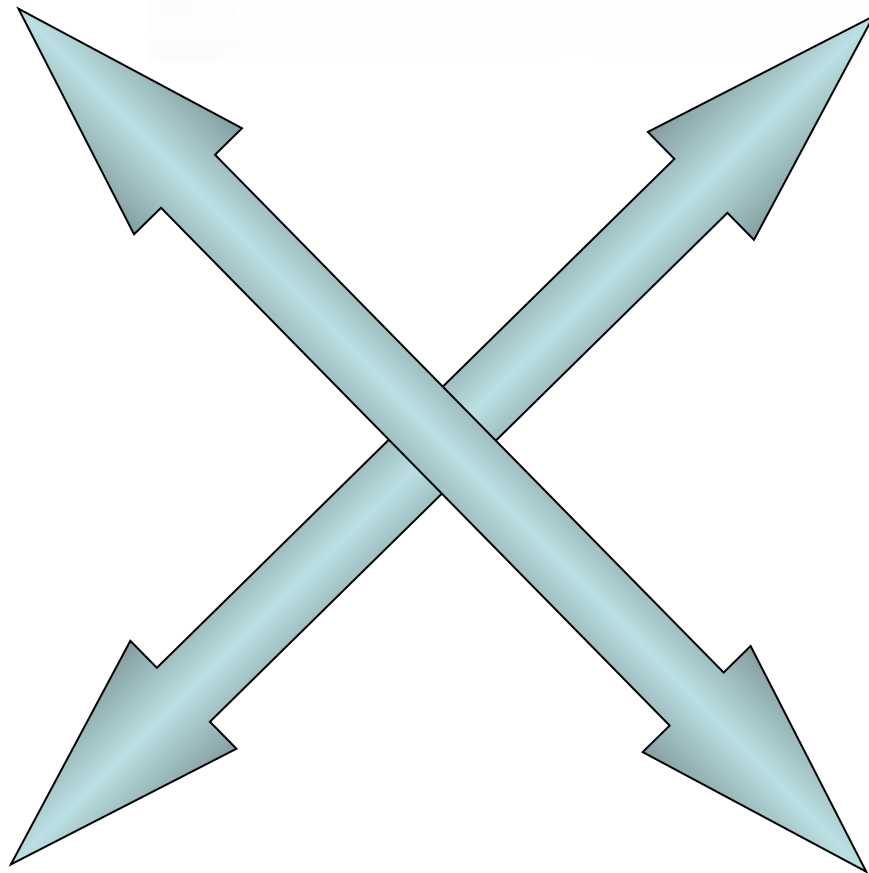


вверх

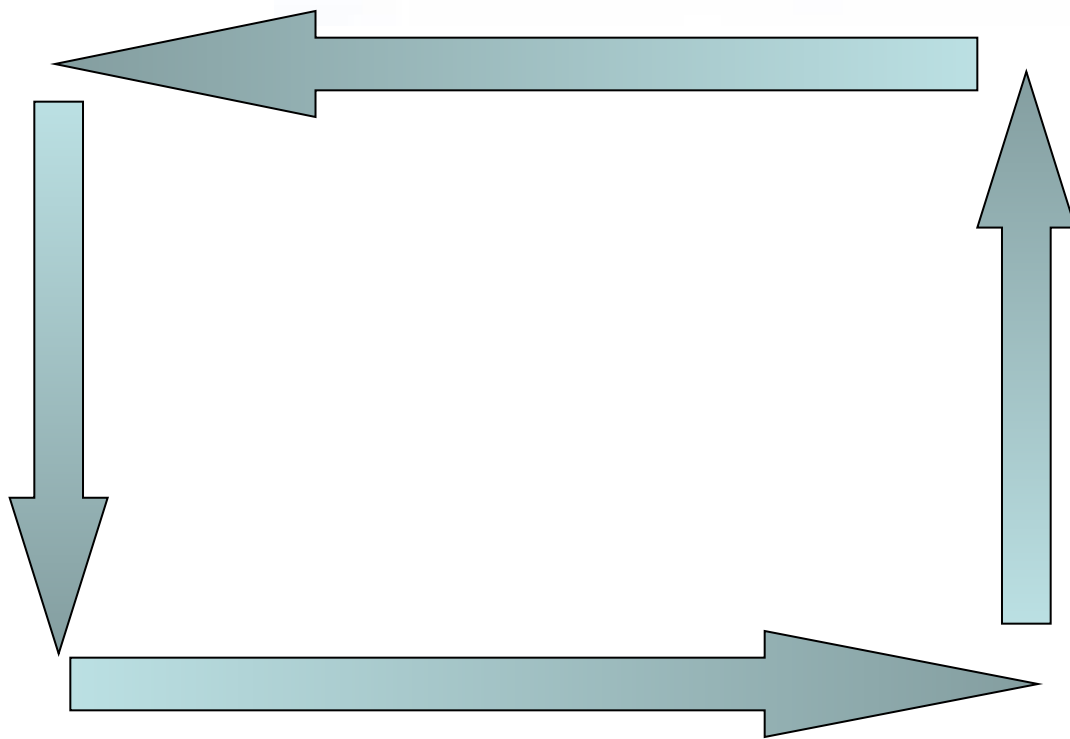


вниз

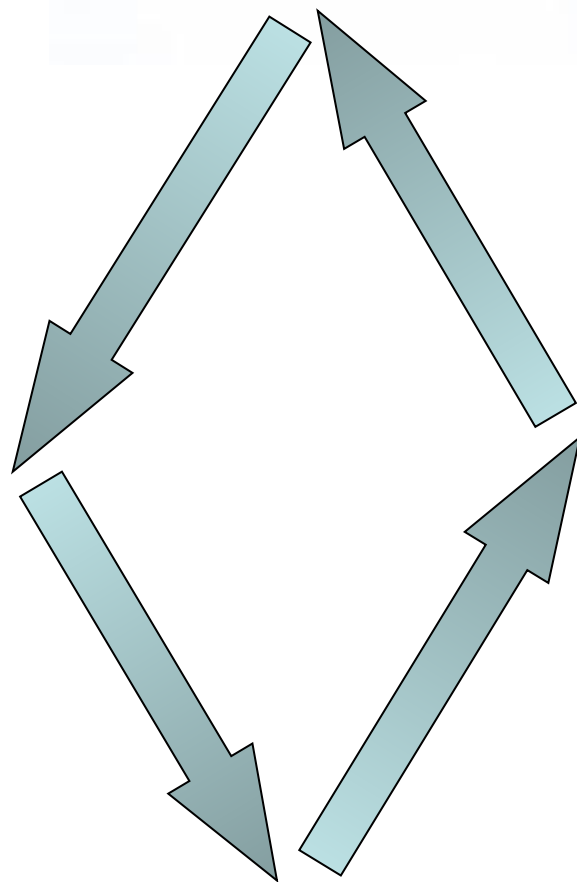
діагональ



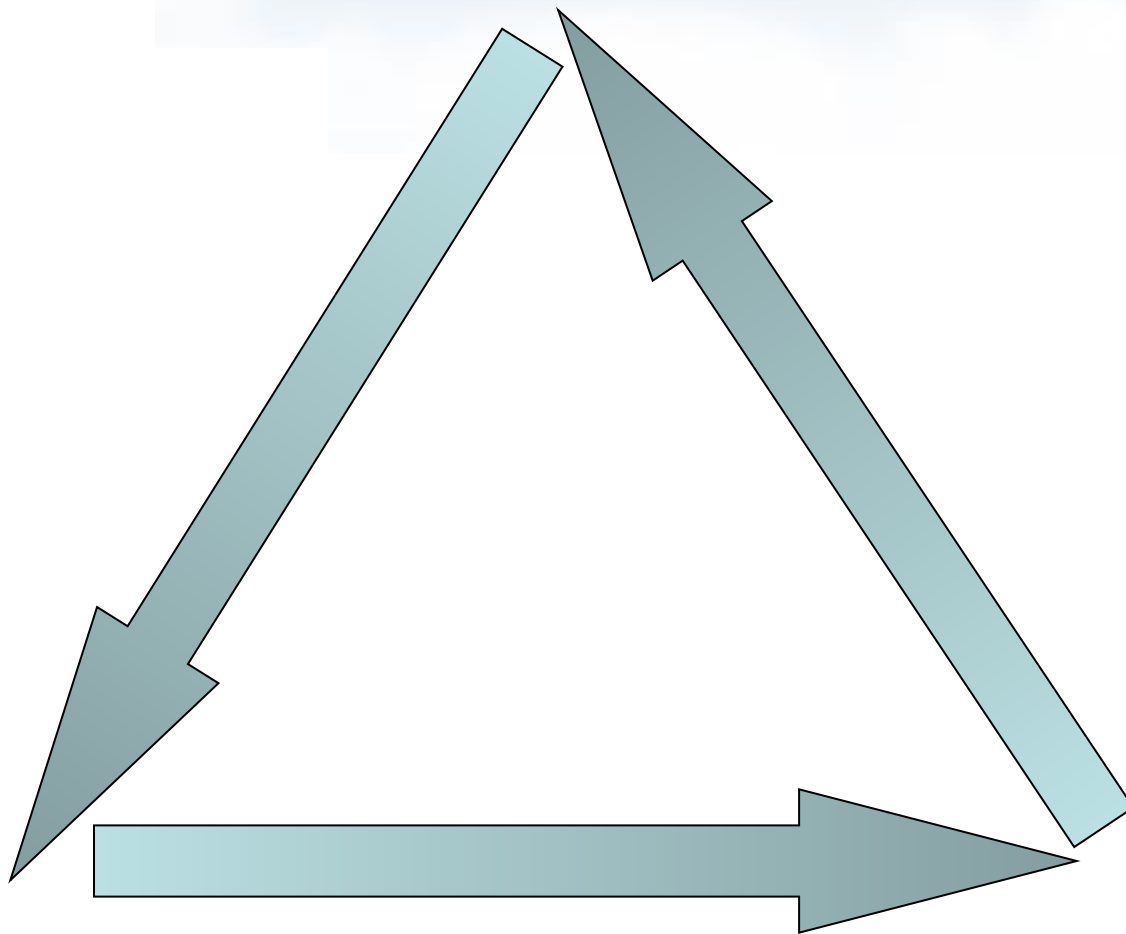
Прямокутник



Ромб



Трикутник



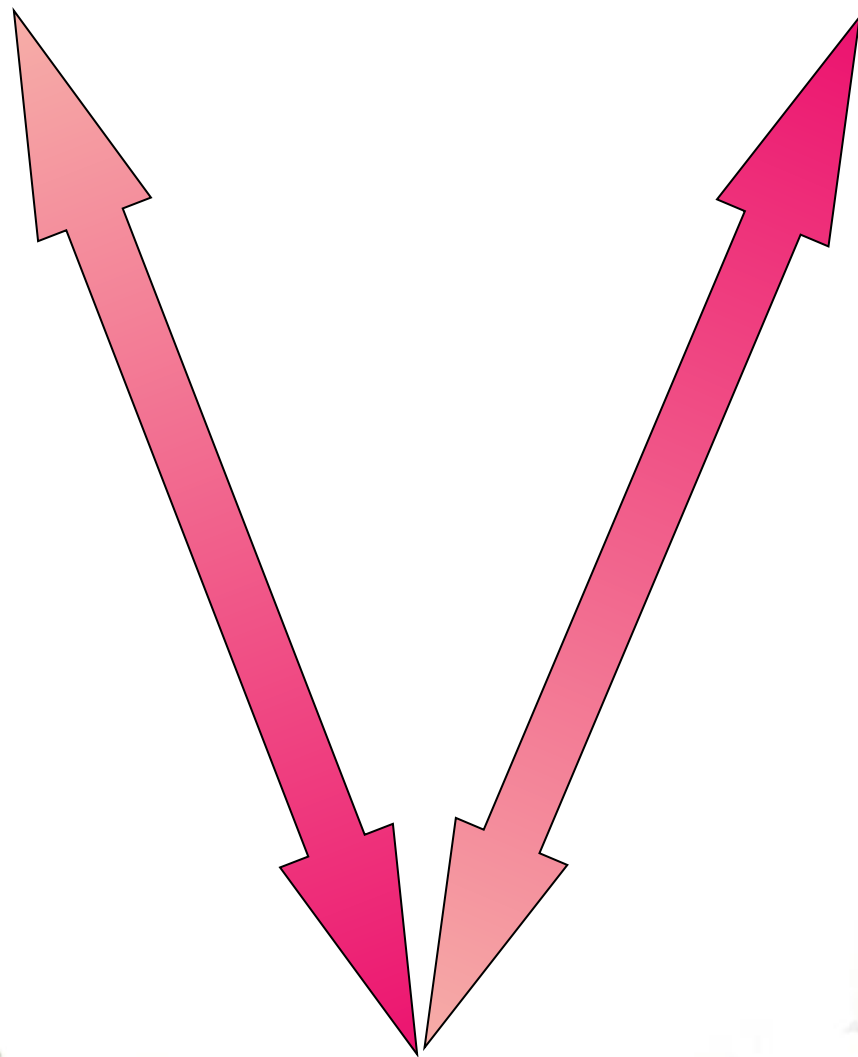
Кутові вправи

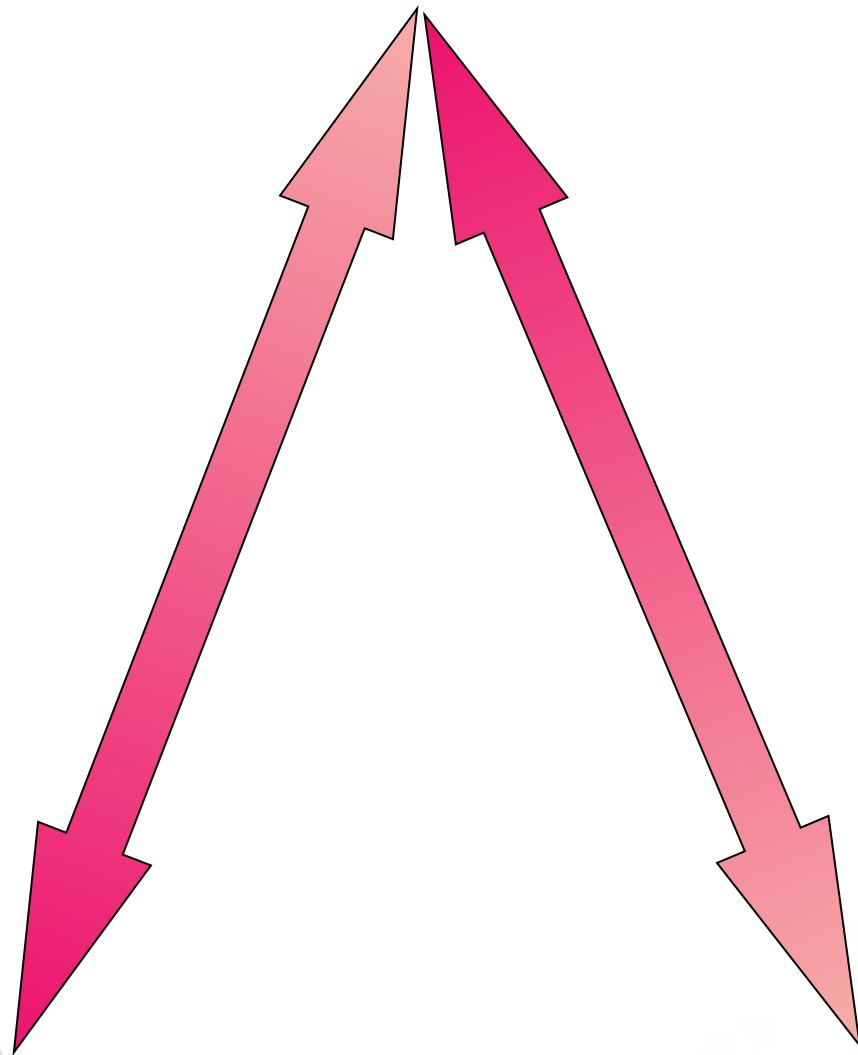


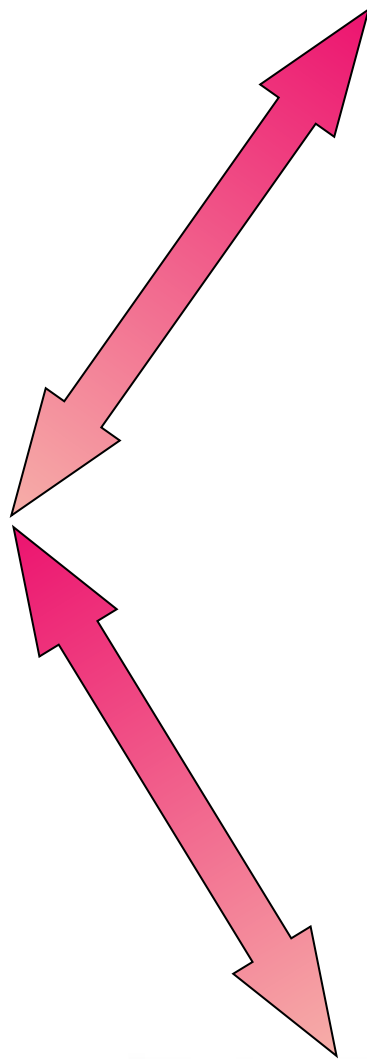
№2

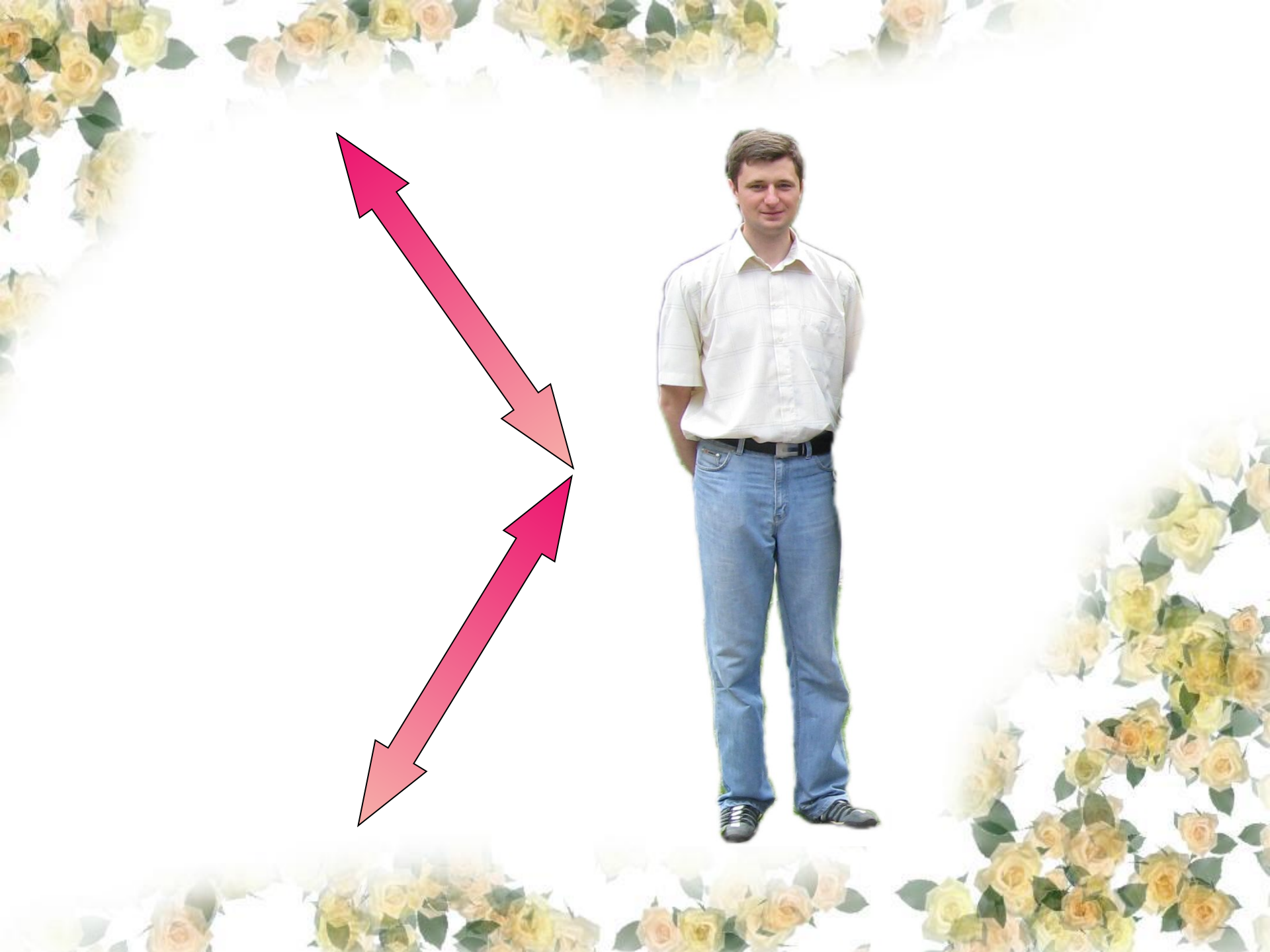
В рiст людини

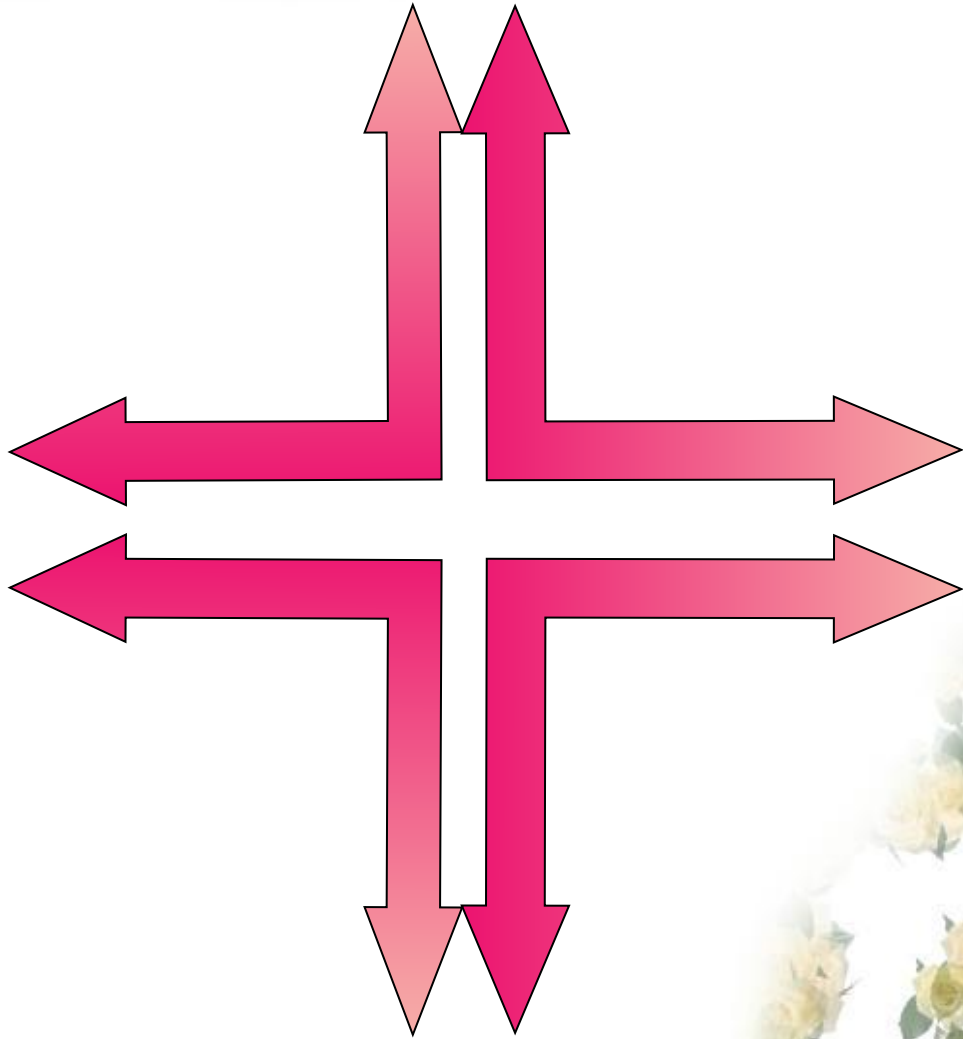
**Всі вправи робити
тільки очима, лице
направлене вперед**

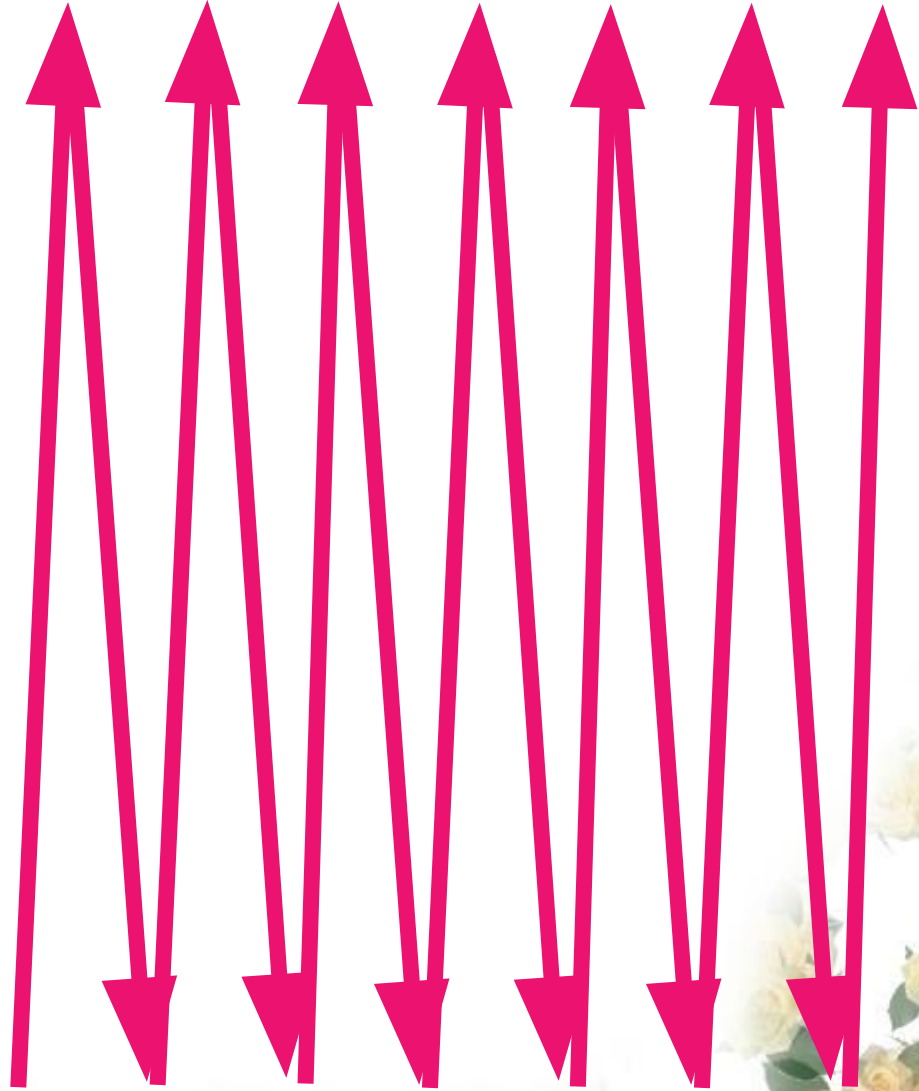


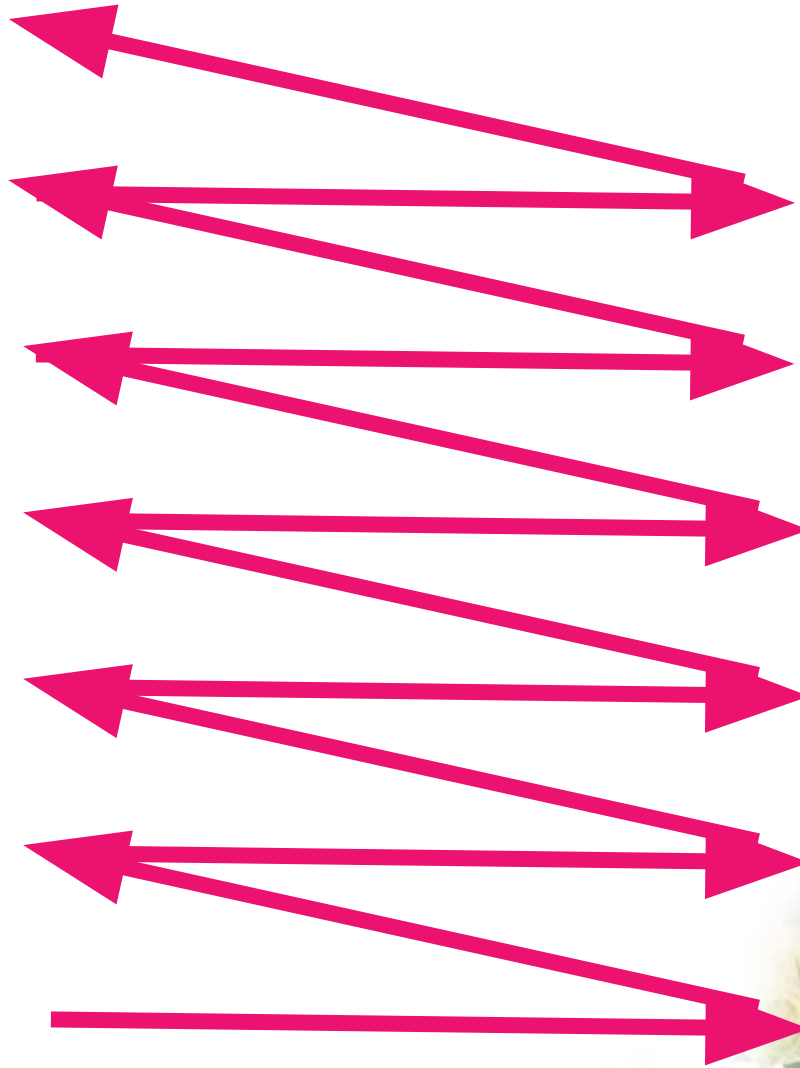




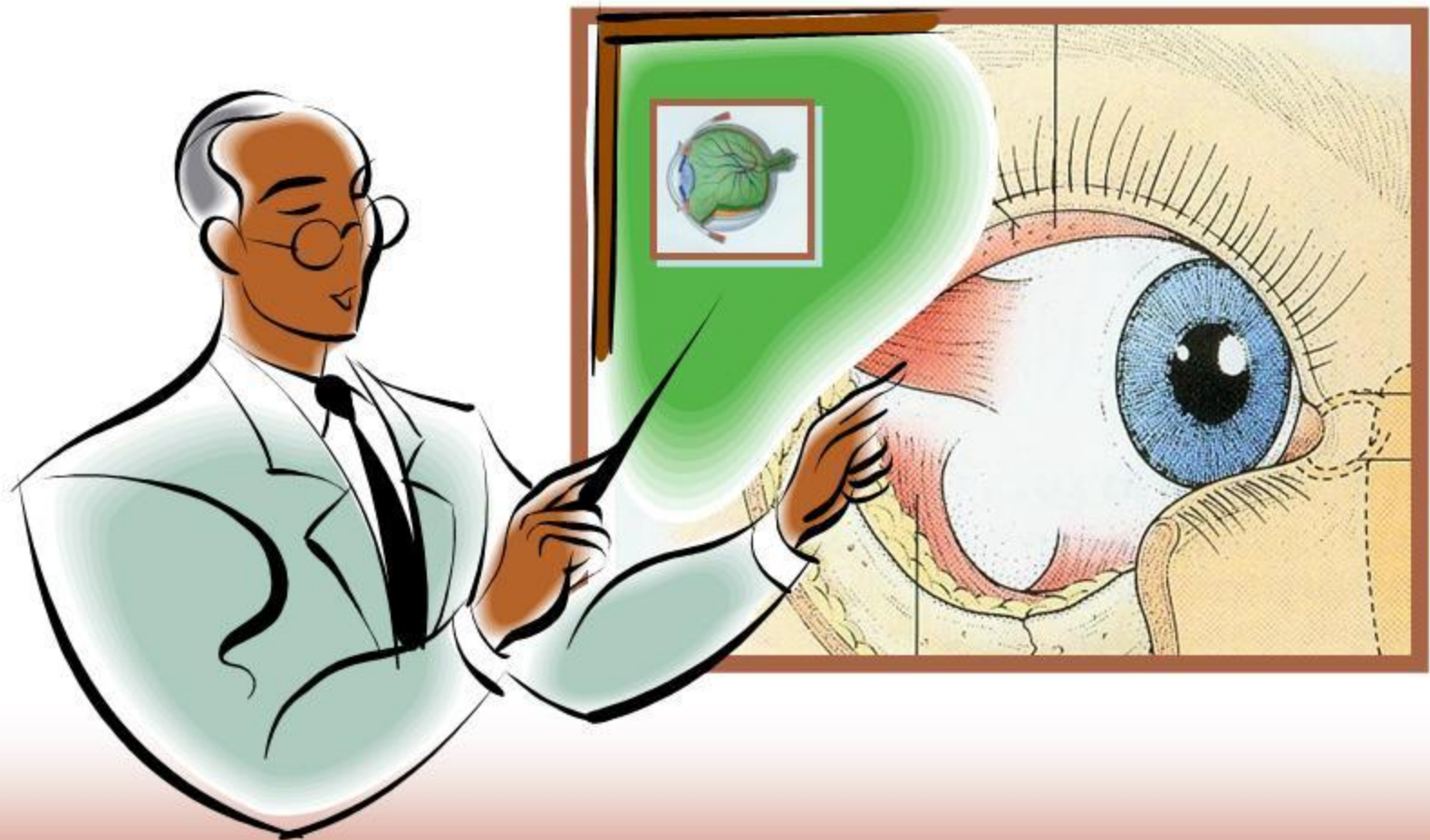




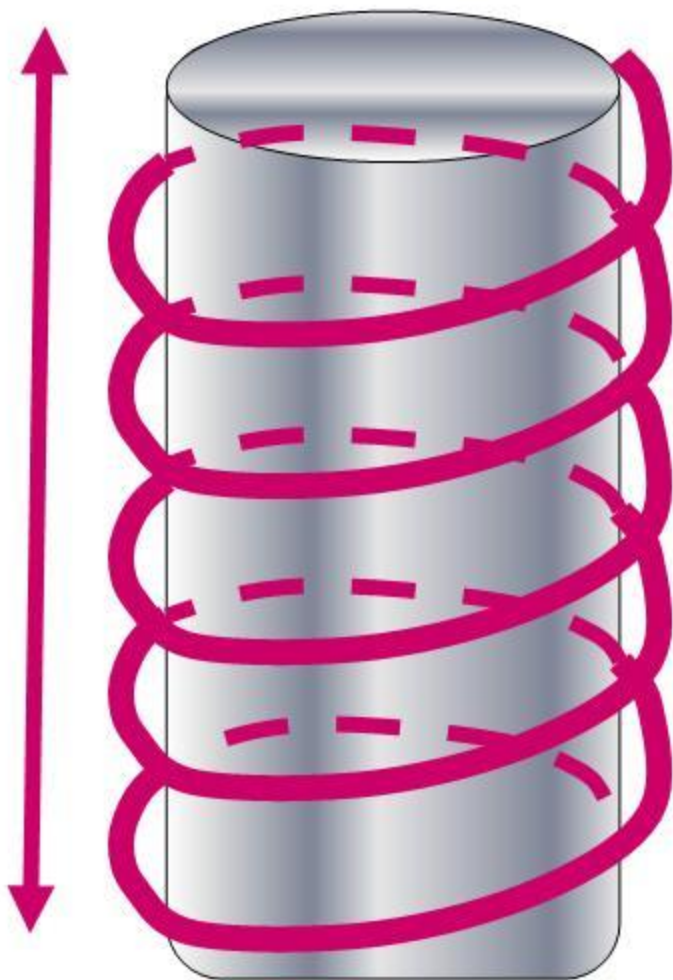




Спіралевидні вправи

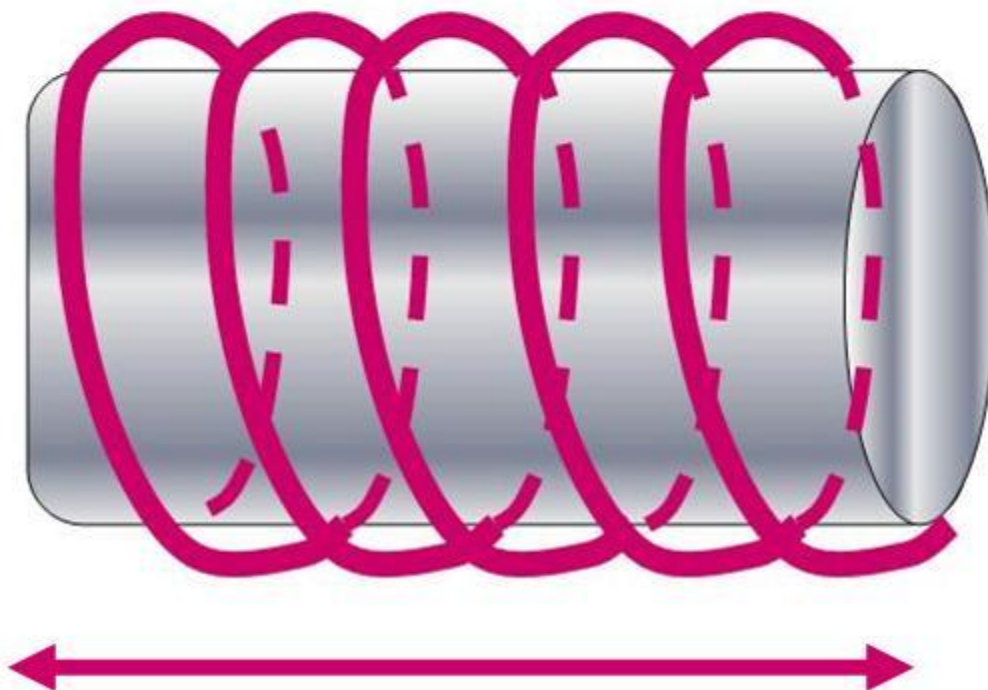


На уявну трубу намотуємо мотузку із 5 витків



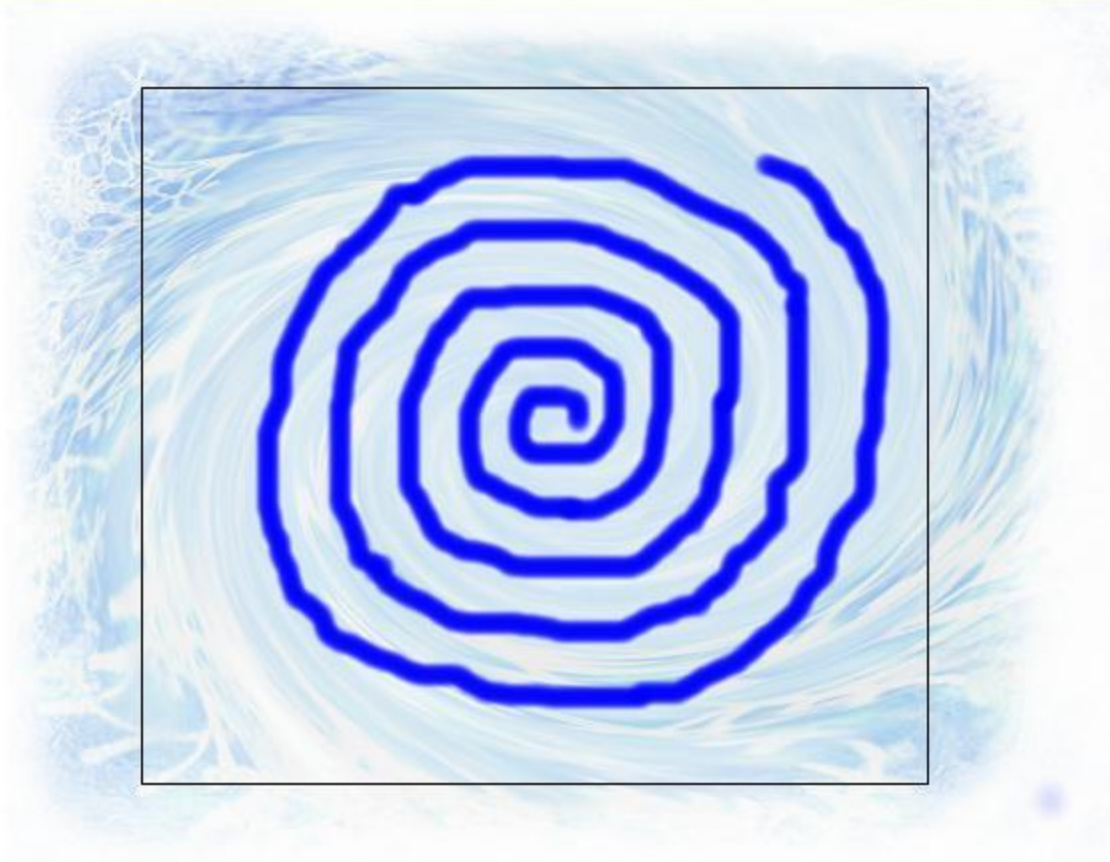


Горизонтально 5 витків



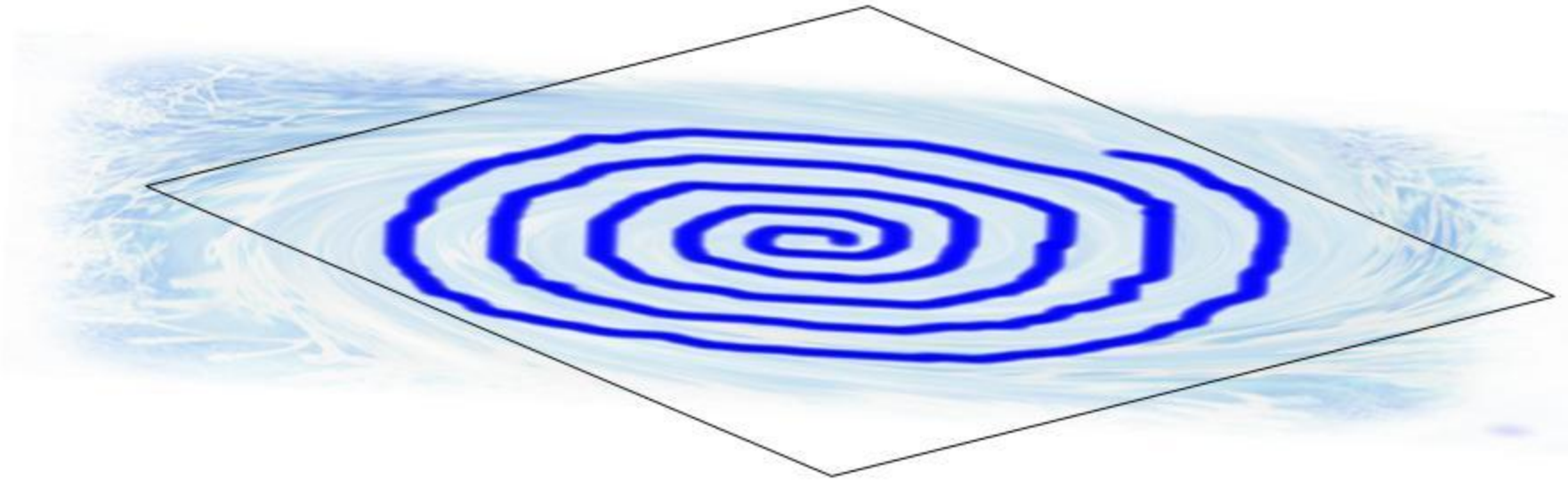


Спіраль у вертикальній площині 5 витків





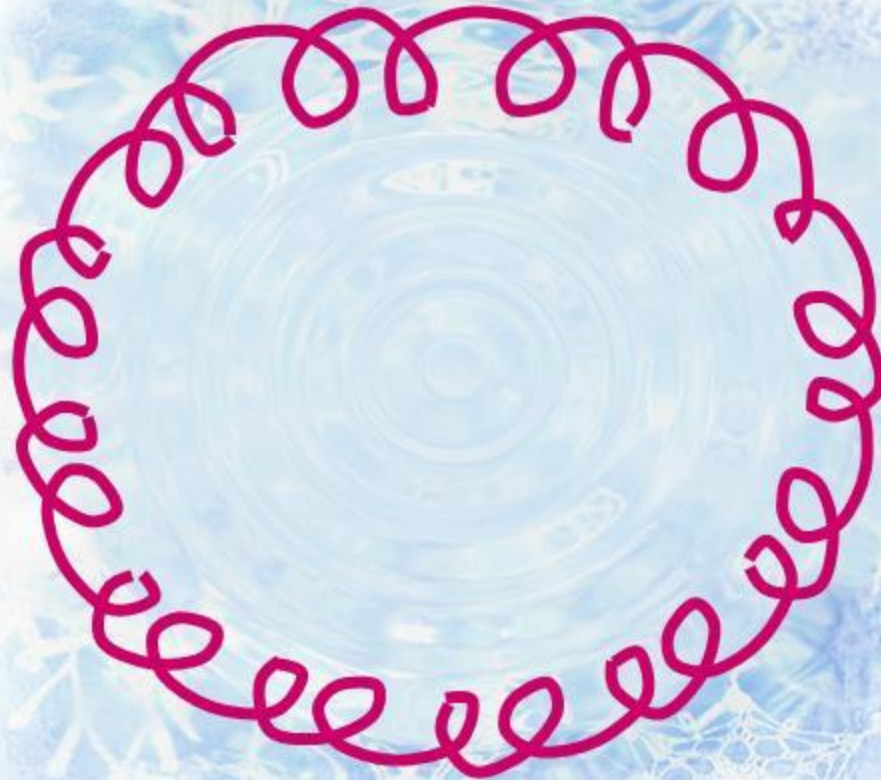
**Спіраль у горизонтальній
площині 5 витків**





Складна спіраль

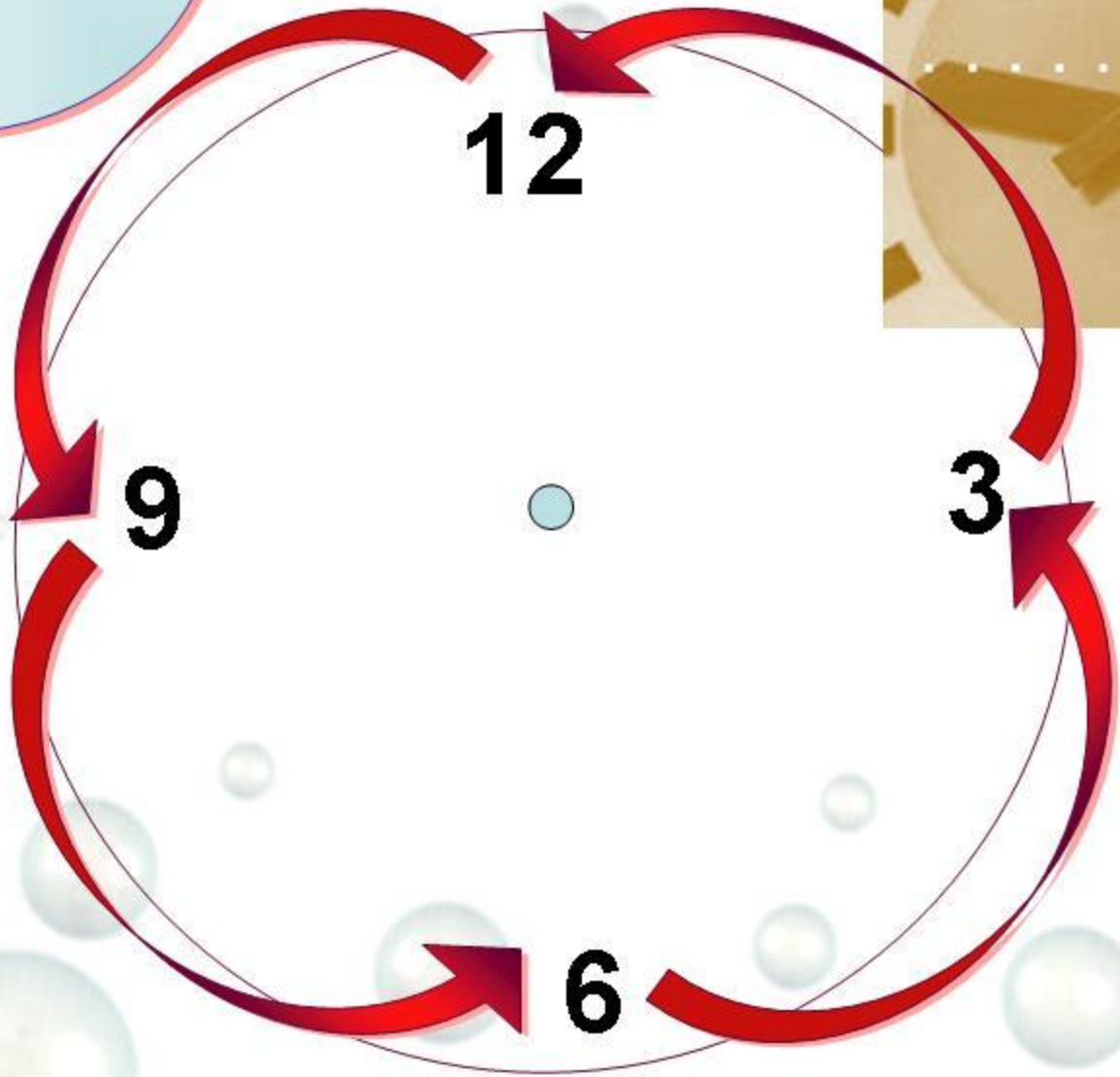
**Рухи
робити
спокійно
не різко**



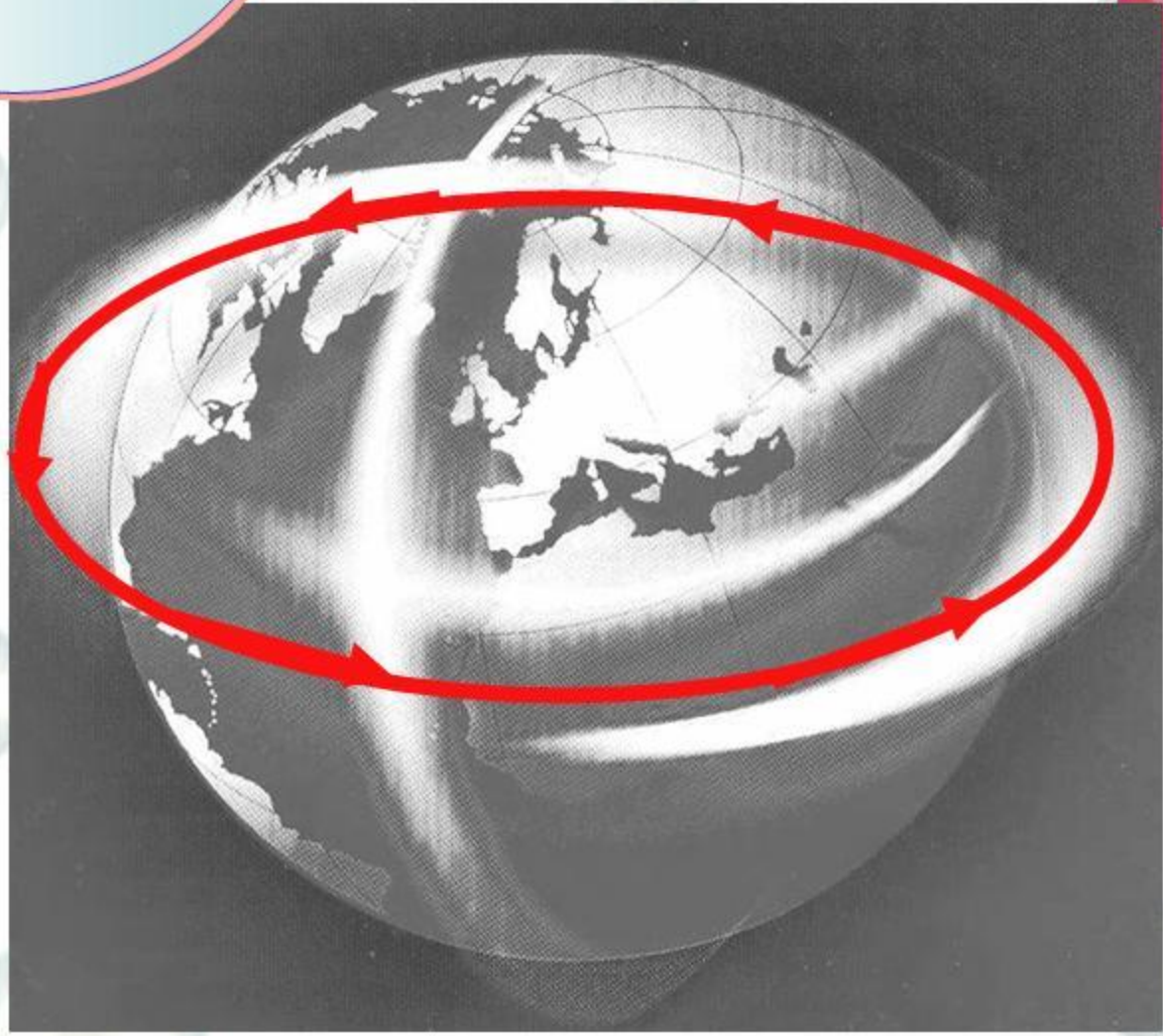
Кругові справи



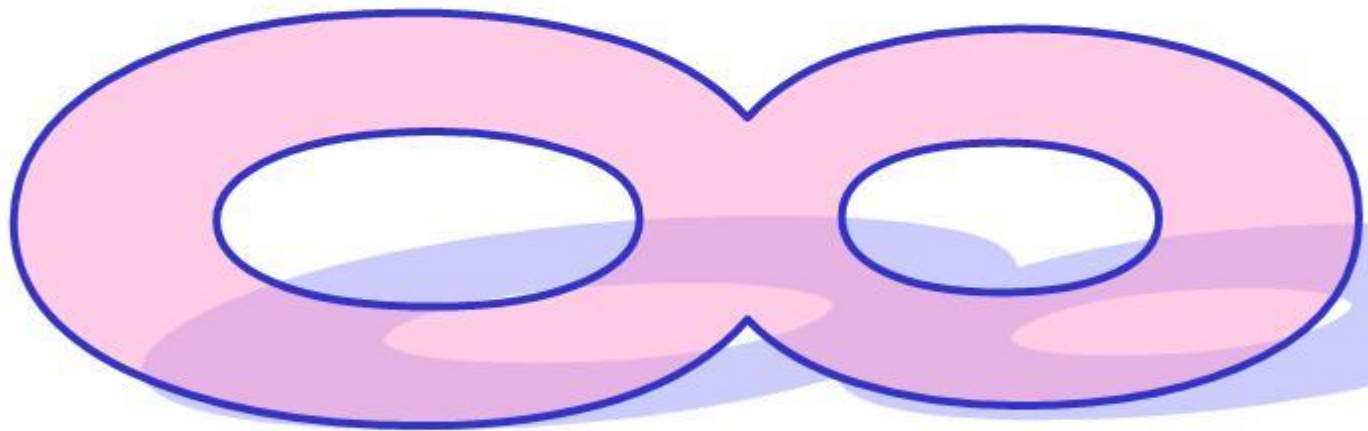
1. Годинник



2. Глобус



3. Вісімка на боці



**4.
Конюшина**

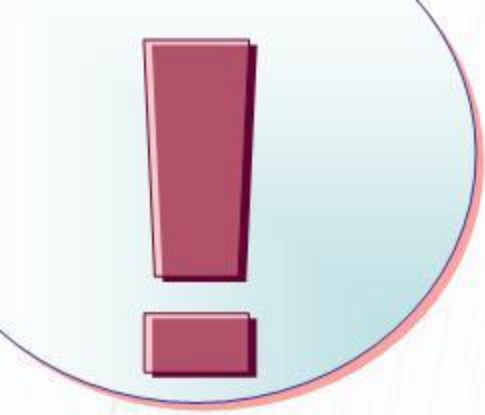


5.
Складна
квітка



6. Товста конюшина





**Вправи робити не
різко і в
протилежних
напрямках**

7. Веселка



8.
Гойдалка





А саме тоді багатьох уздоровив був Він від недугів і мук, і від духів злих, і сліпим багатьом вернув зір.

Євангелія від Луки 7 : 21





Доброго вам здоров'я!

