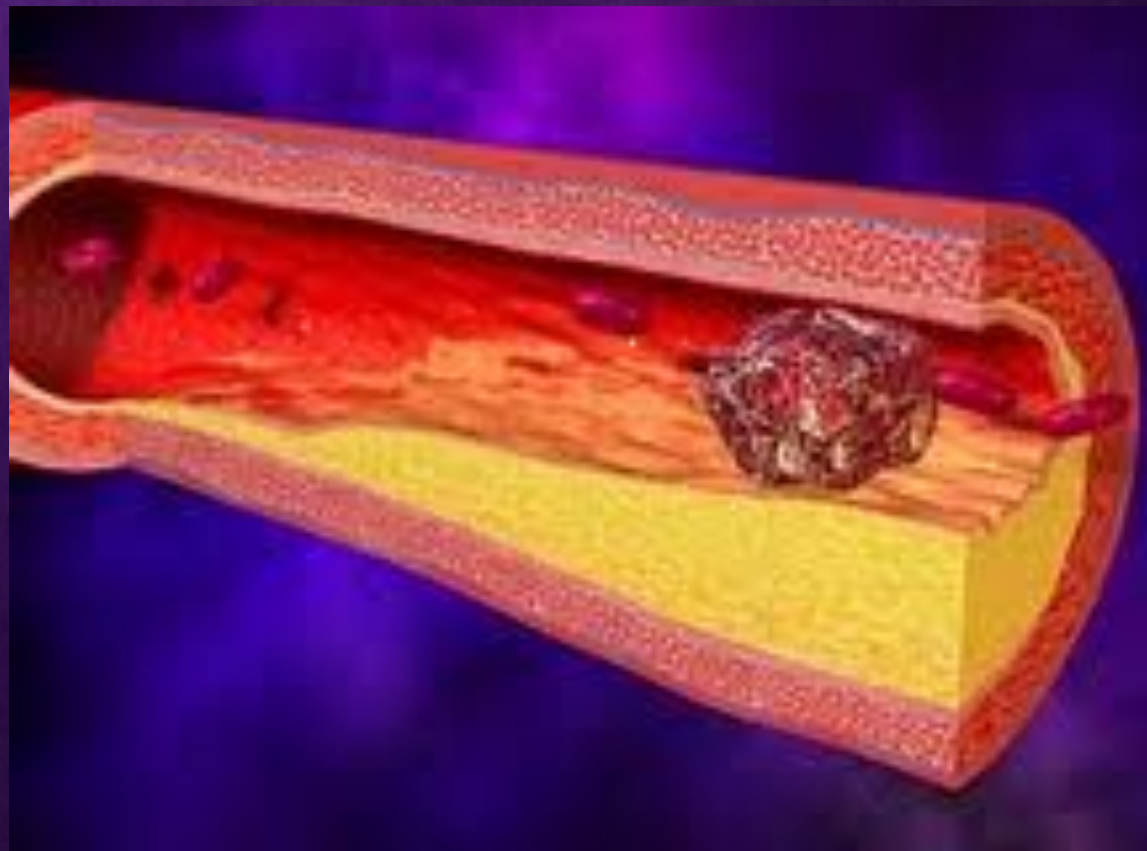




Рідновлення

30





Чисте
повітря



Чиста вода



Покращує кровообіг



Рух заради життя



**Робіть
вправи,
щоб жити**

Відновлюючий відпочинок



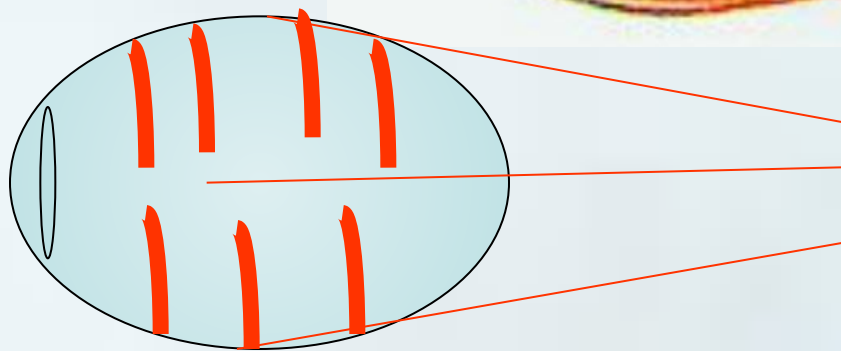
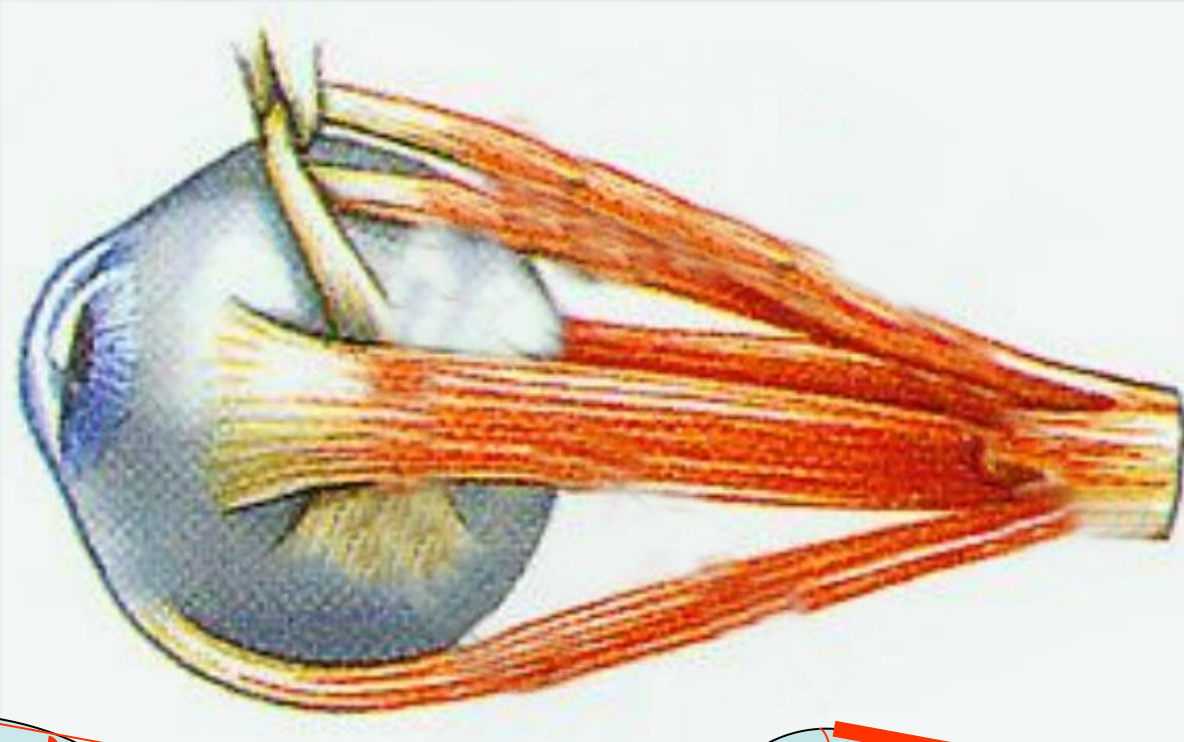
Здорове харчування



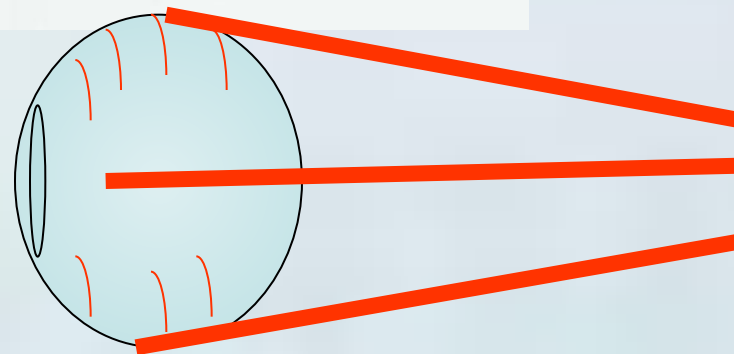
A photograph of a family of four—father, mother, and two children—running joyfully through a grassy field. The father is on the left, wearing a blue patterned sweater and jeans. The mother is on the right, wearing a white sweater and pants. A young girl in a blue dress is running between them, and a young boy in a white shirt and jeans is on the far right. They are all holding hands and smiling. The background is a soft-focus green field under bright sunlight.

Справжнє щастя!!!

М'язи ока



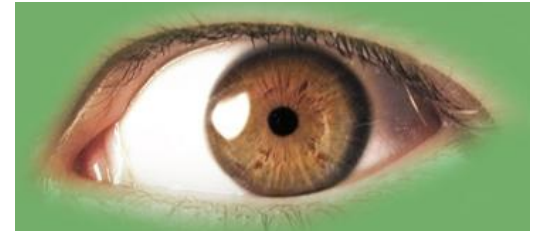
Короткозорість



Далекозорість

Масаж

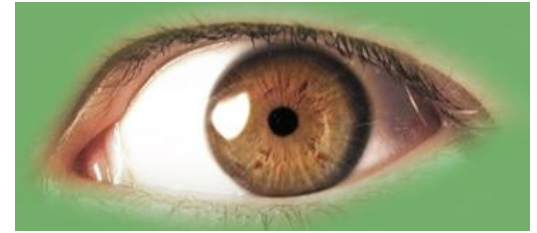
вправи з відновлення зору



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*

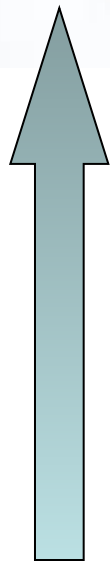




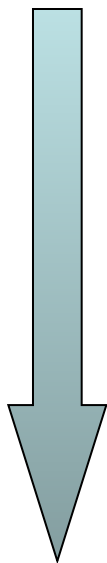
вліво



вправо

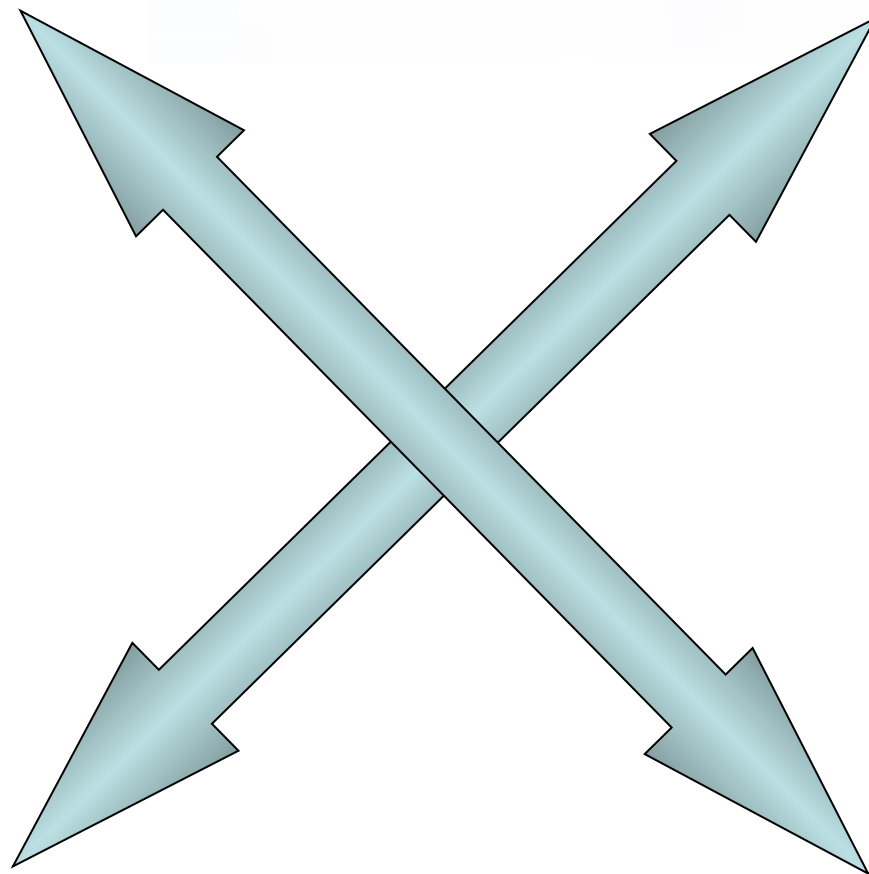


вверх

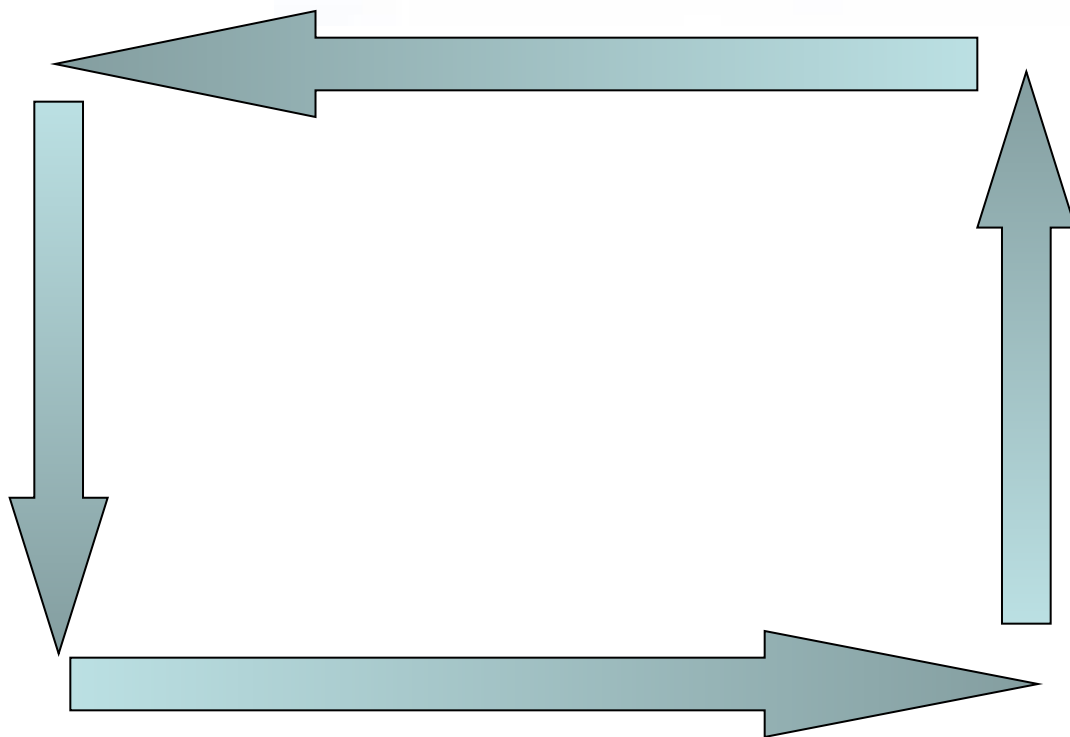


вниз

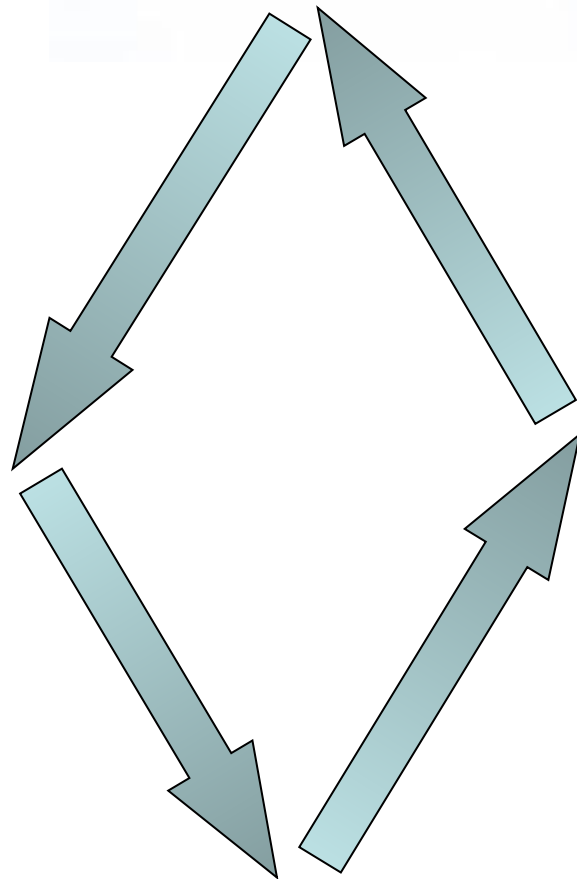
діагональ



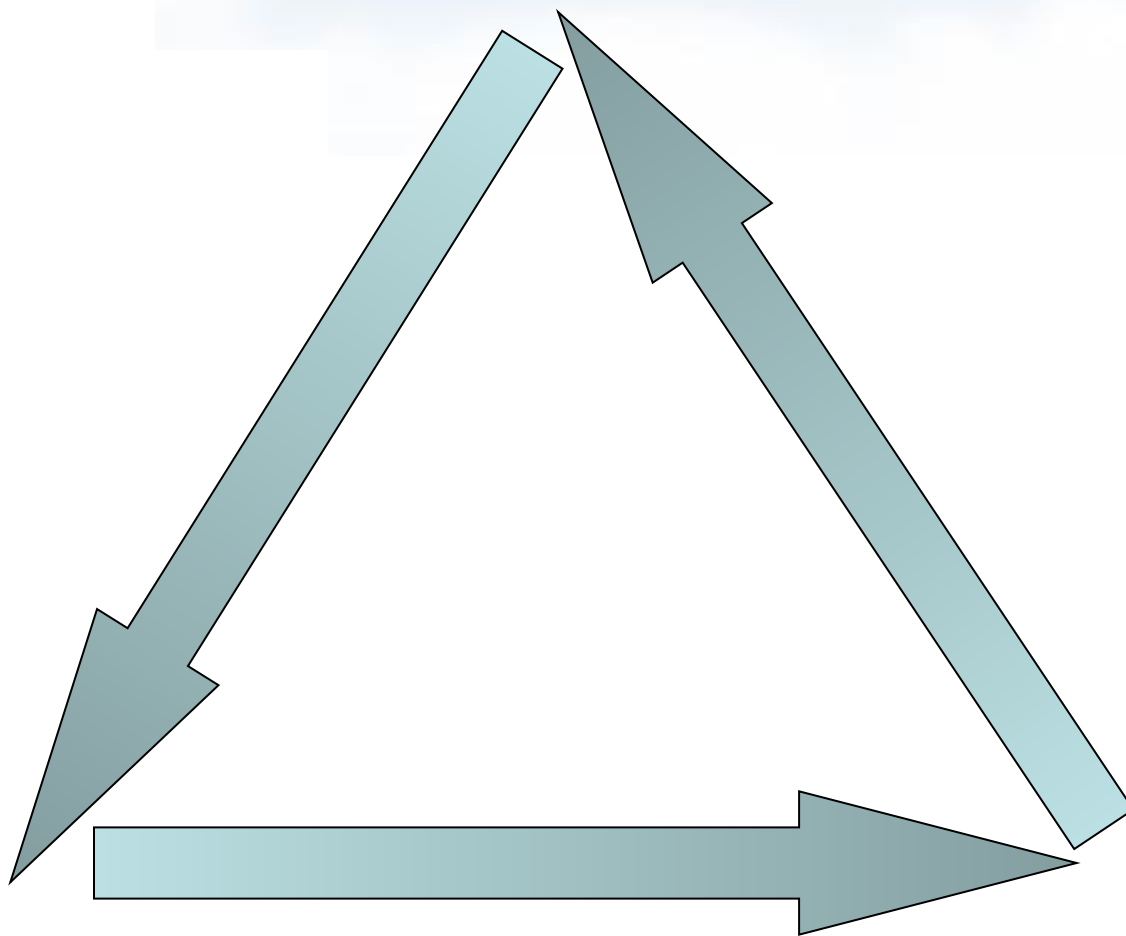
Прямокутник



Ромб



Трикутник



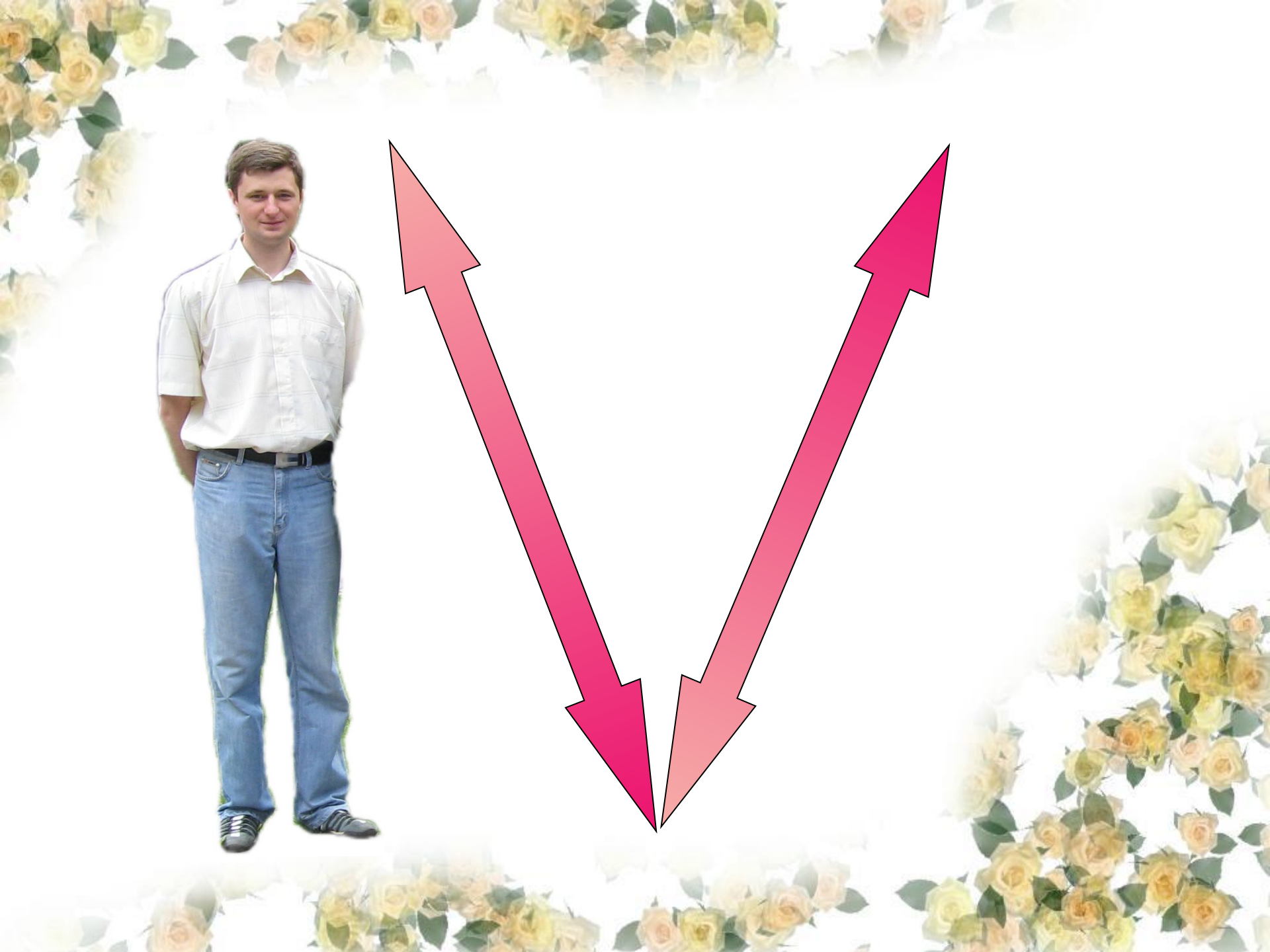
Кутові вправи

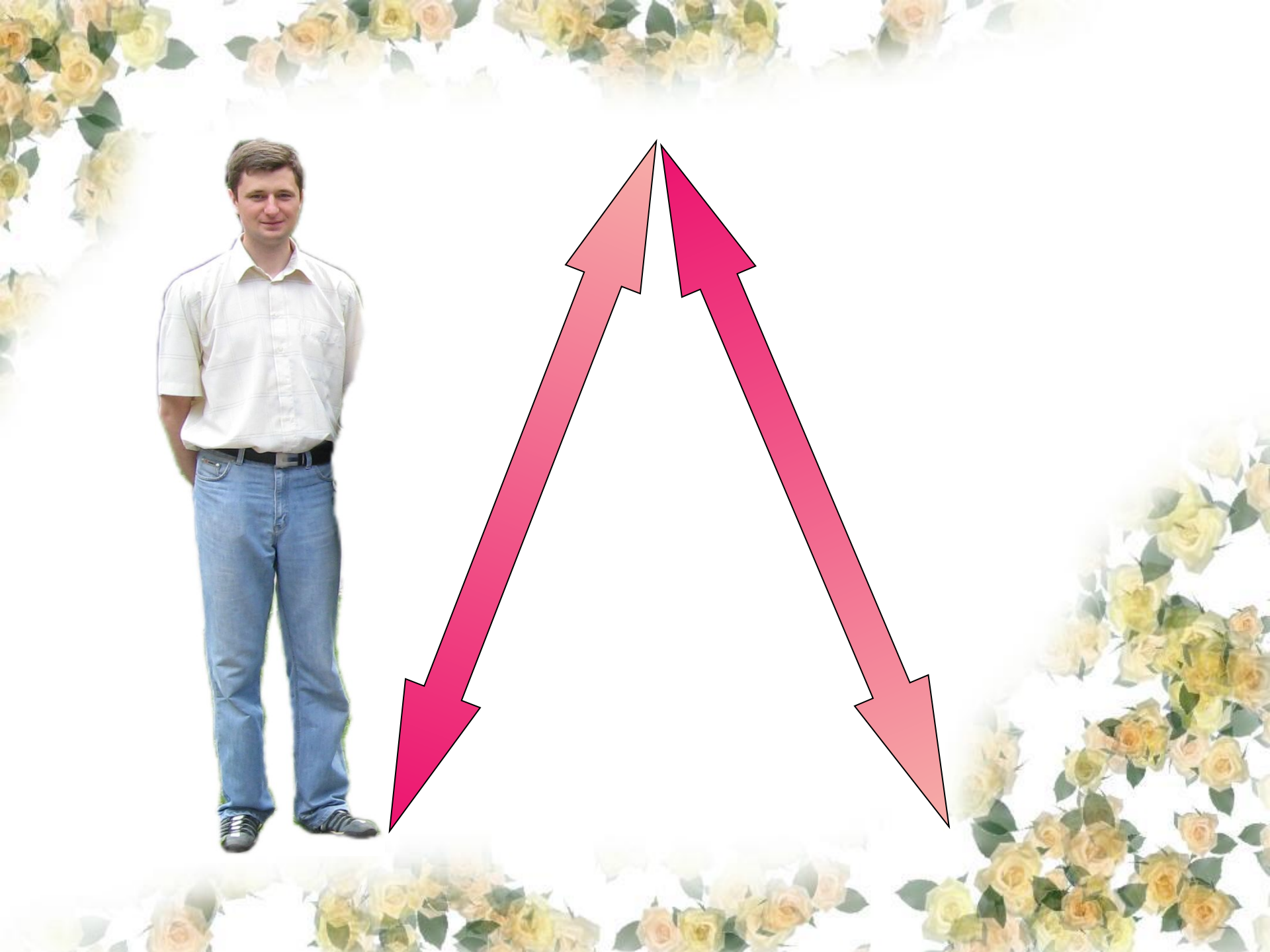


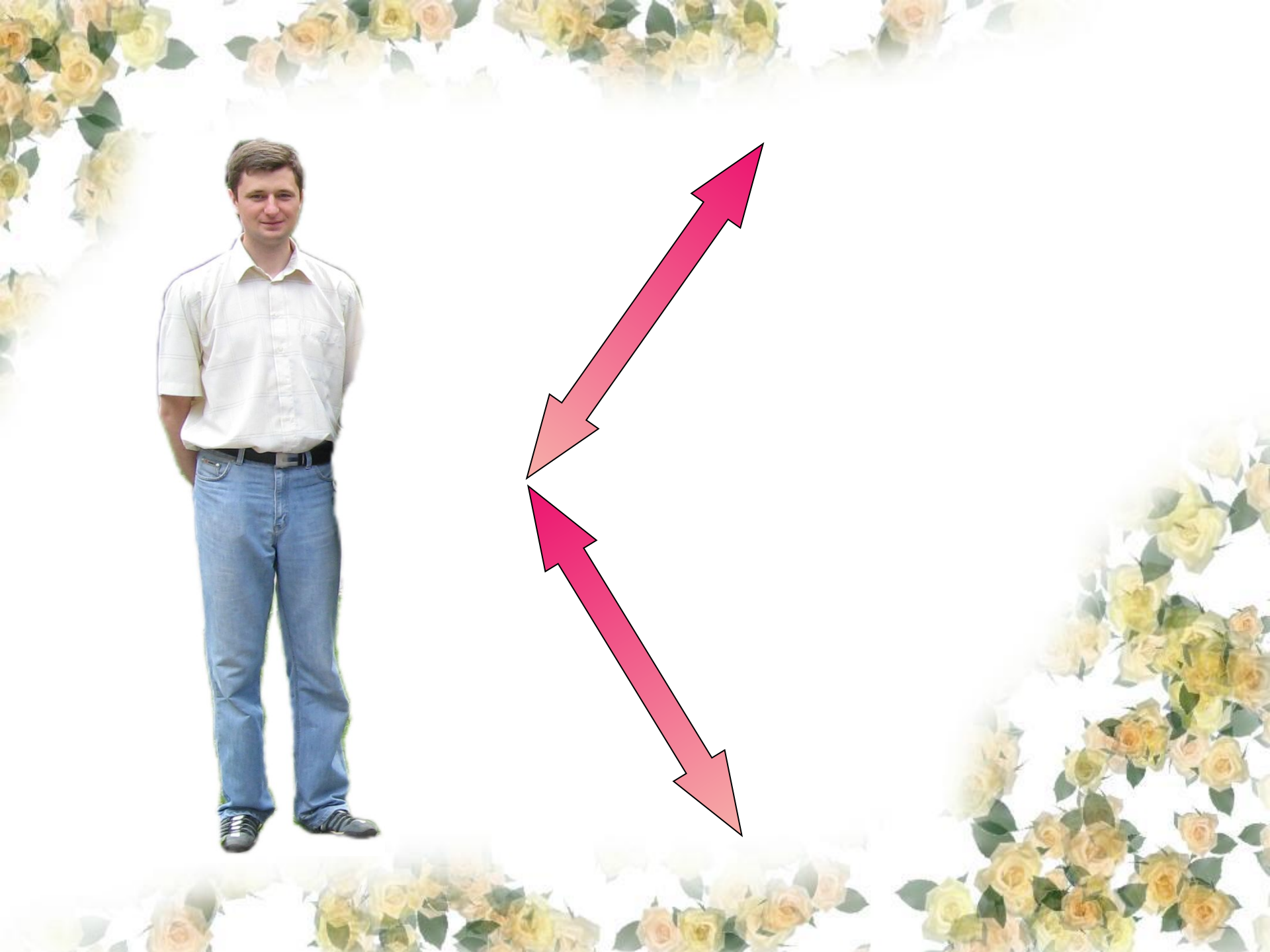
№2

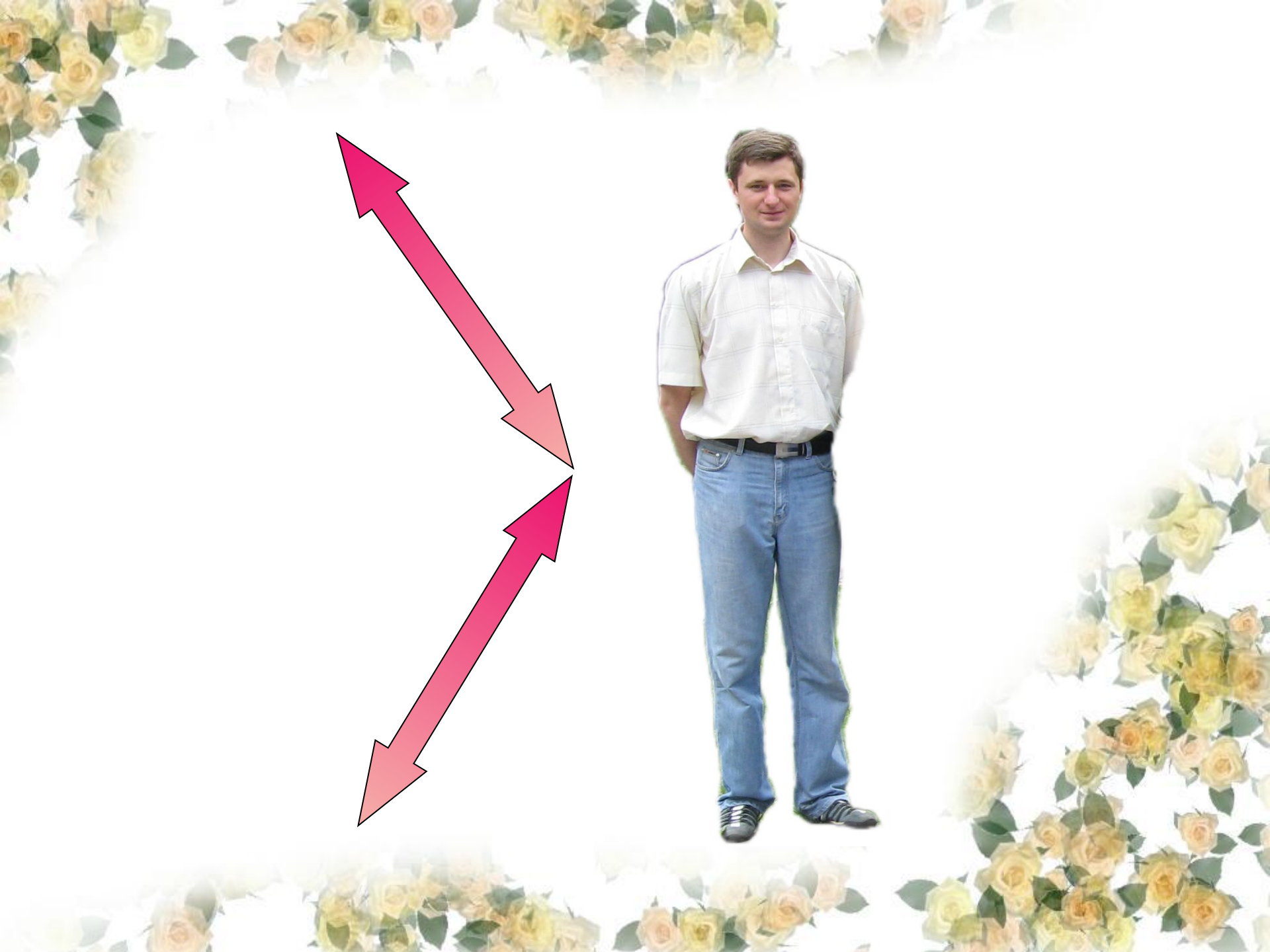
В ріст людини

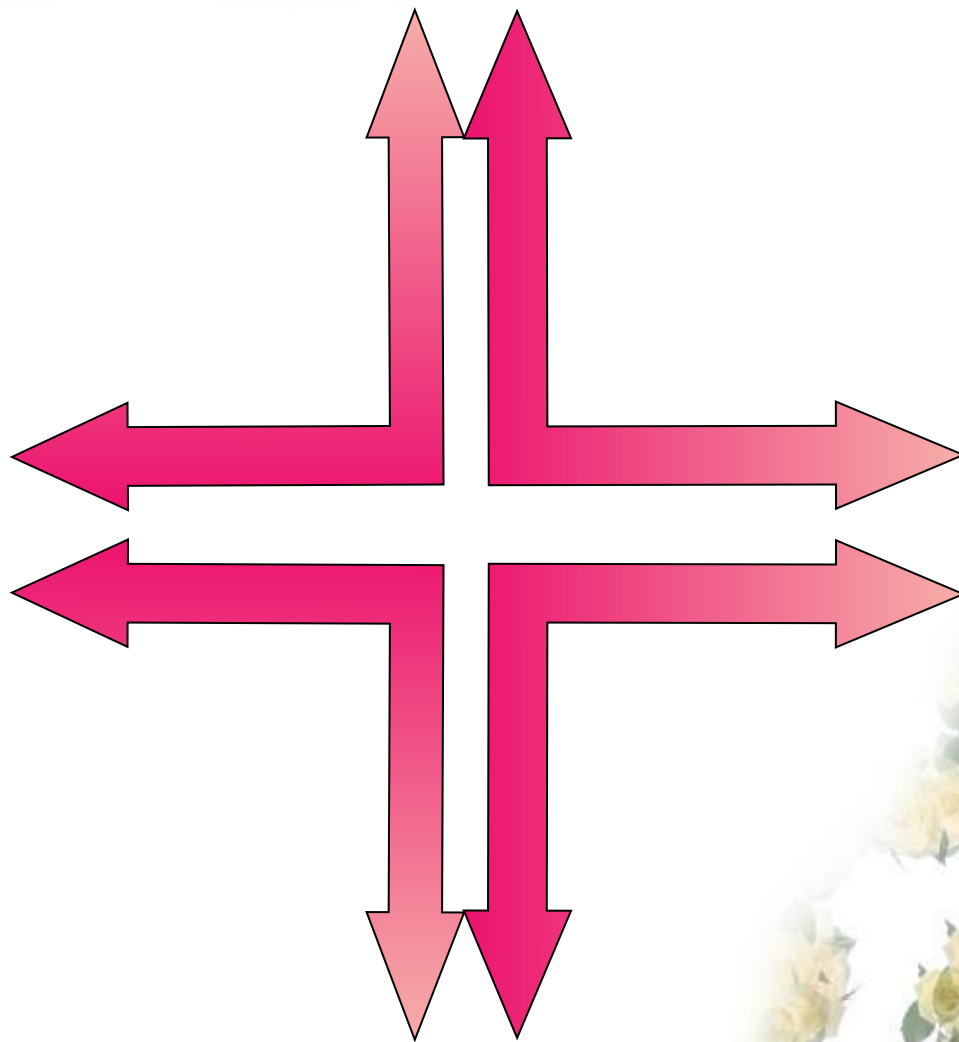
**Всі вправи робити
тільки очима, лице
направлене вперед**



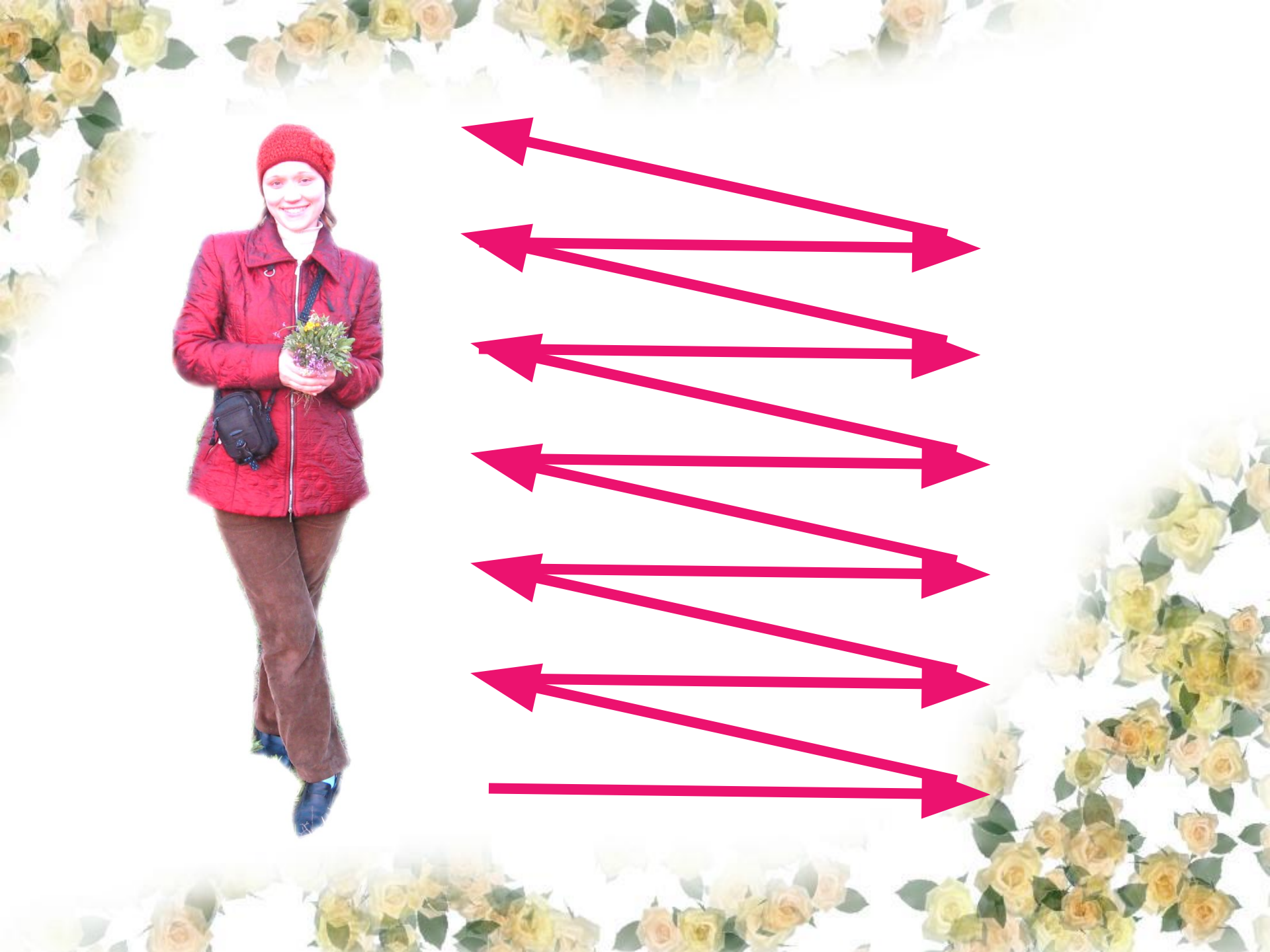




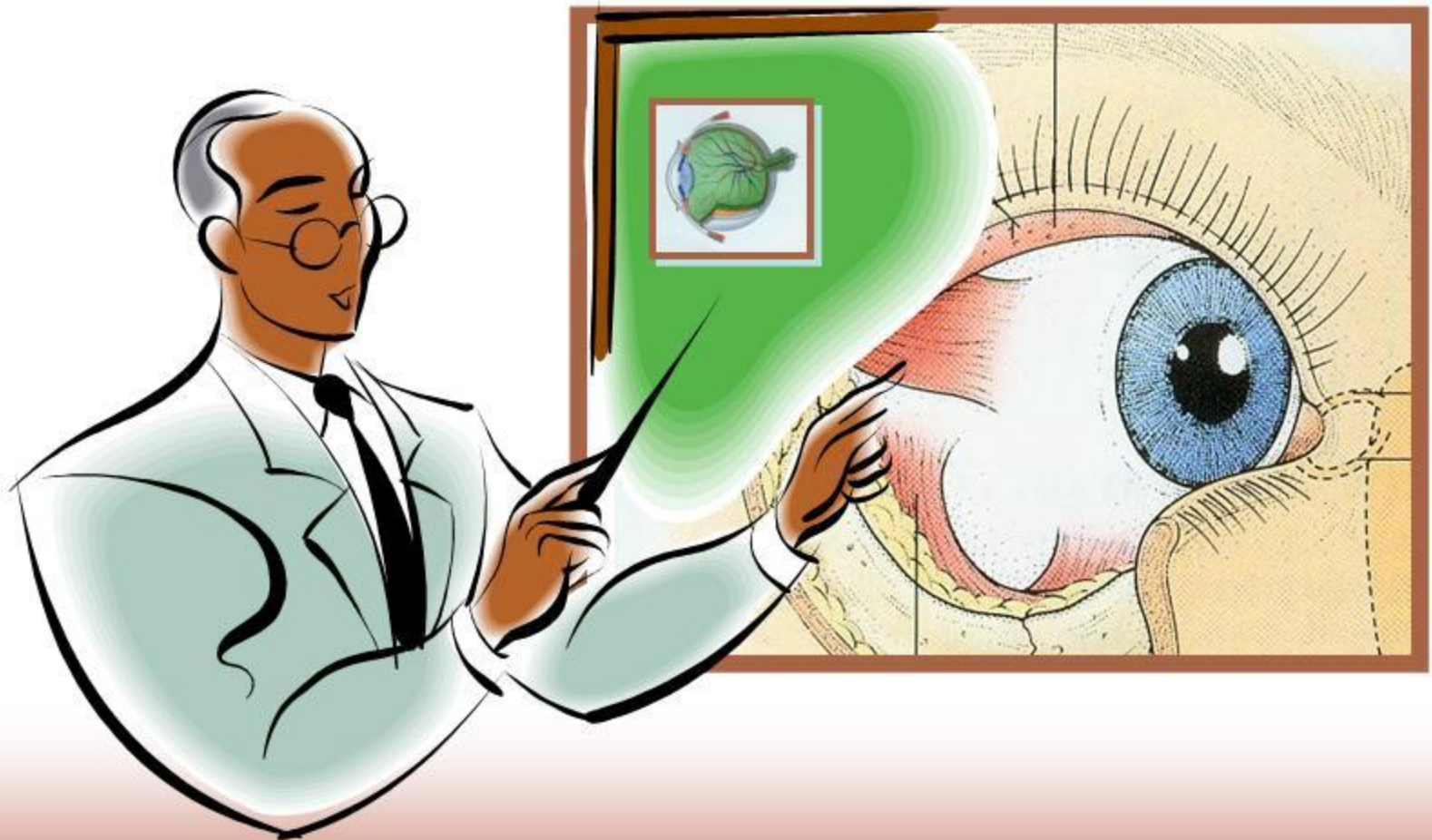




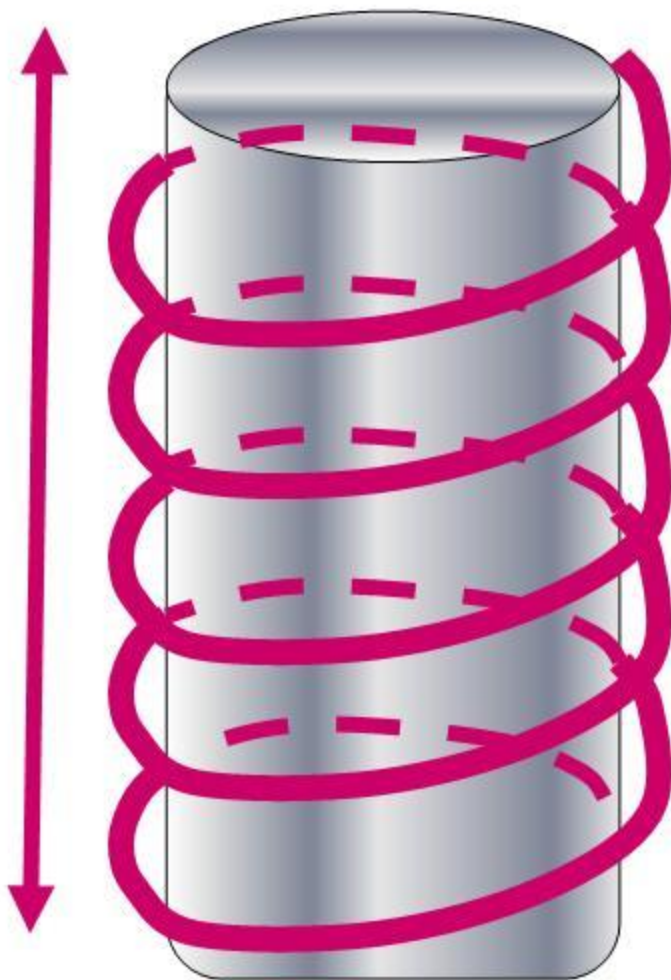




Спіралевидні вправи

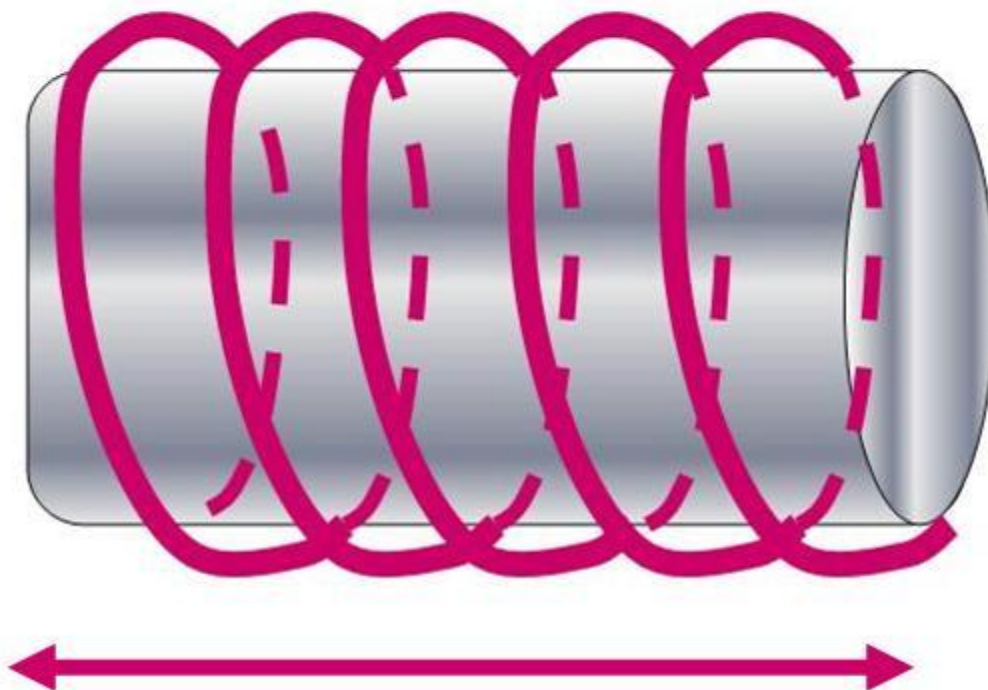


На уявну трубу намотуємо мотузку із 5 витків



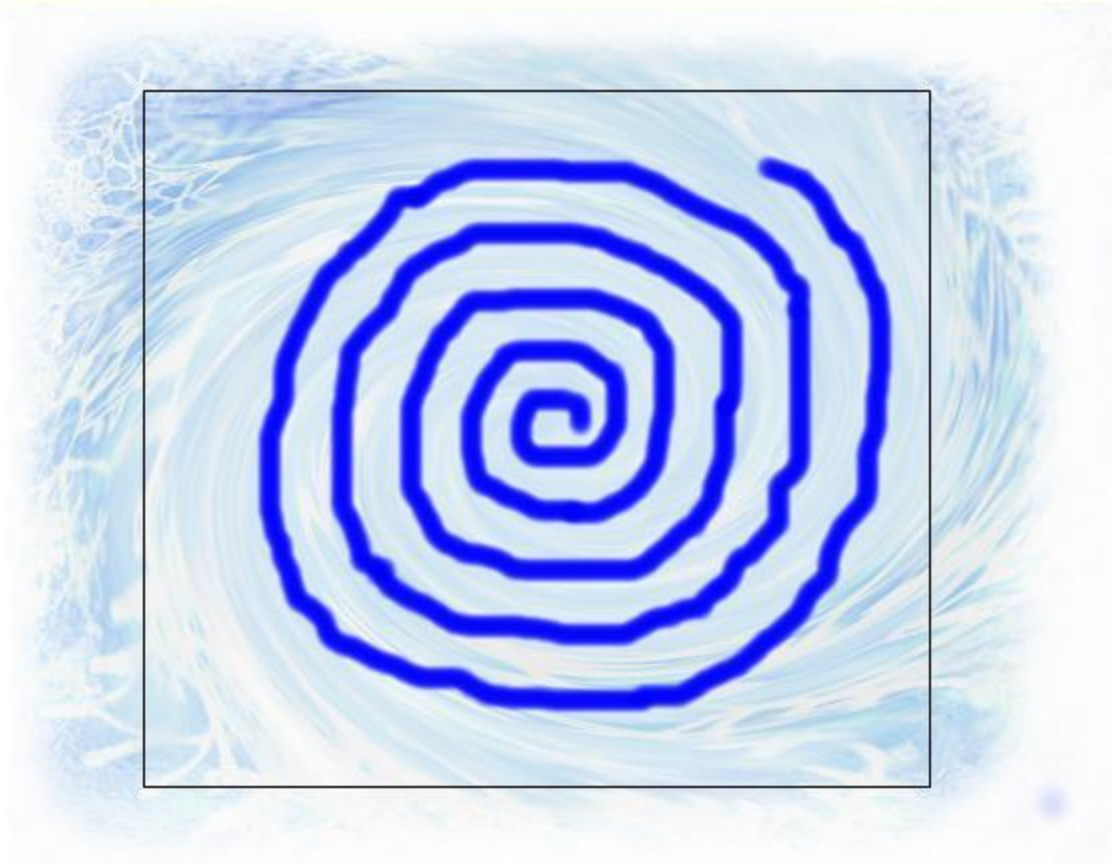


Горизонтально 5 витків



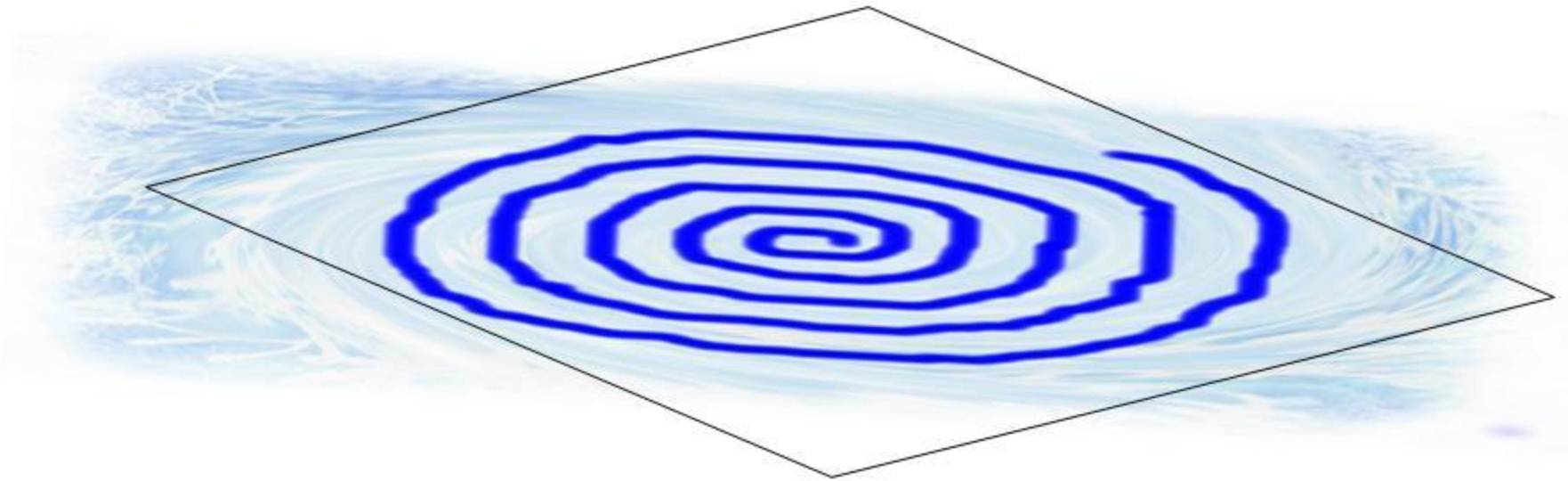


Спіраль у вертикальній площині 5 витків





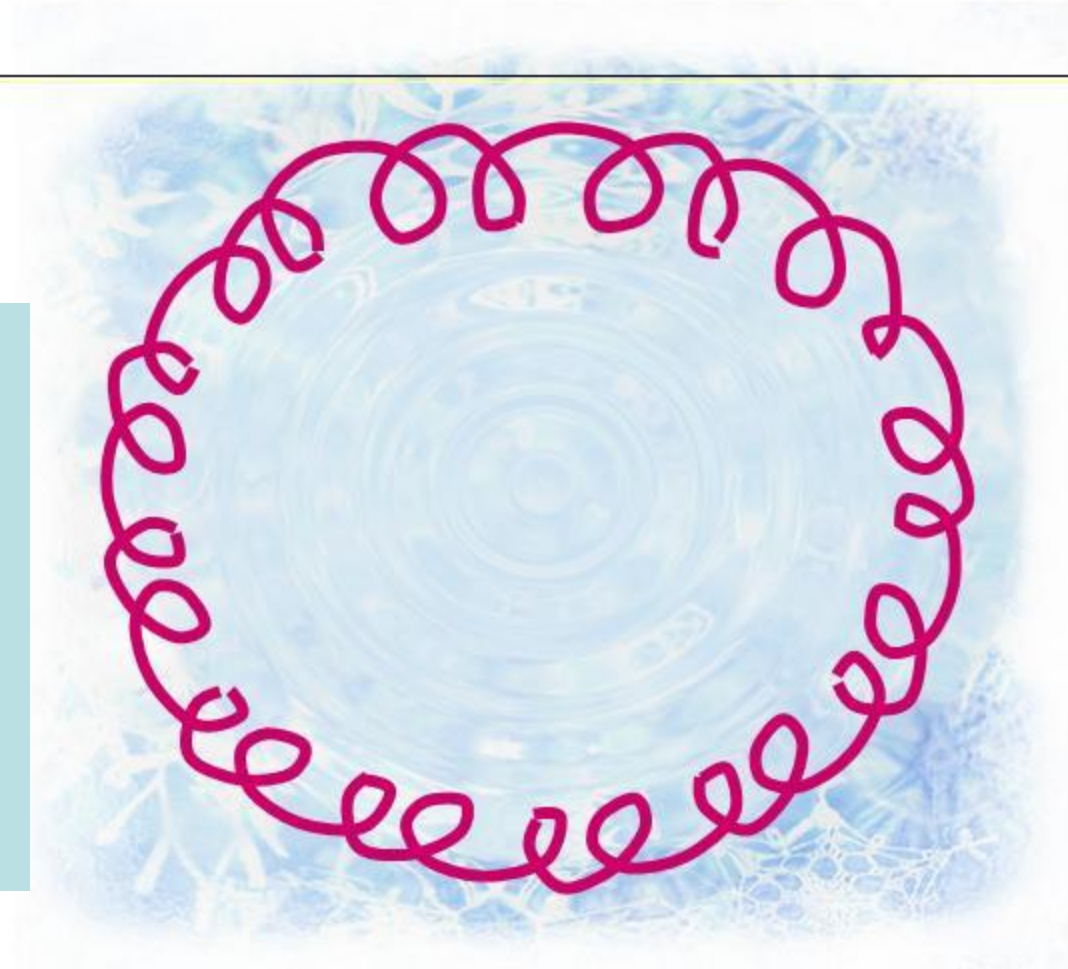
Спіраль у горизонтальній площині 5 витків





Складна спіраль

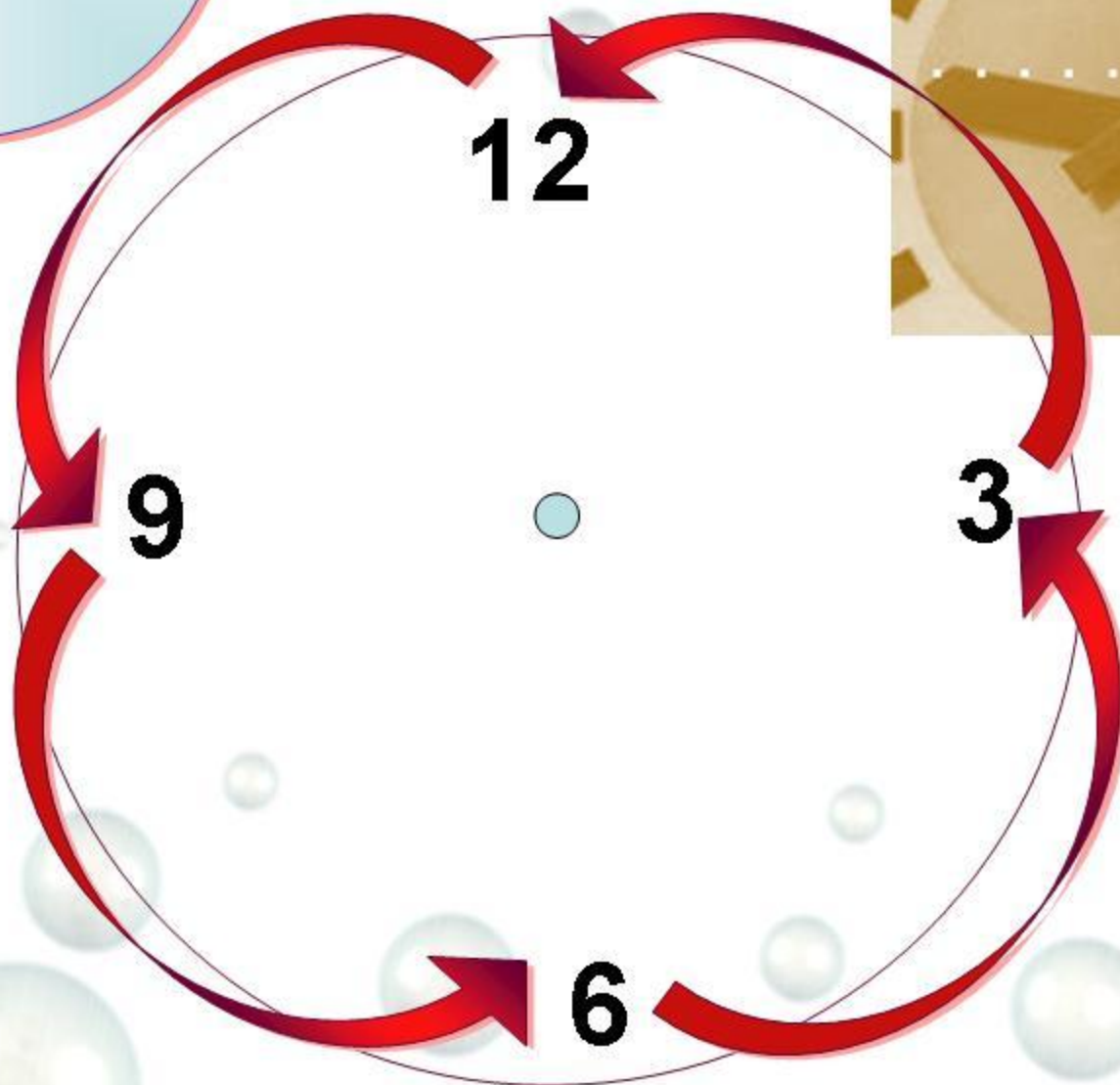
**Рухи
робити
спокійно
не різко**



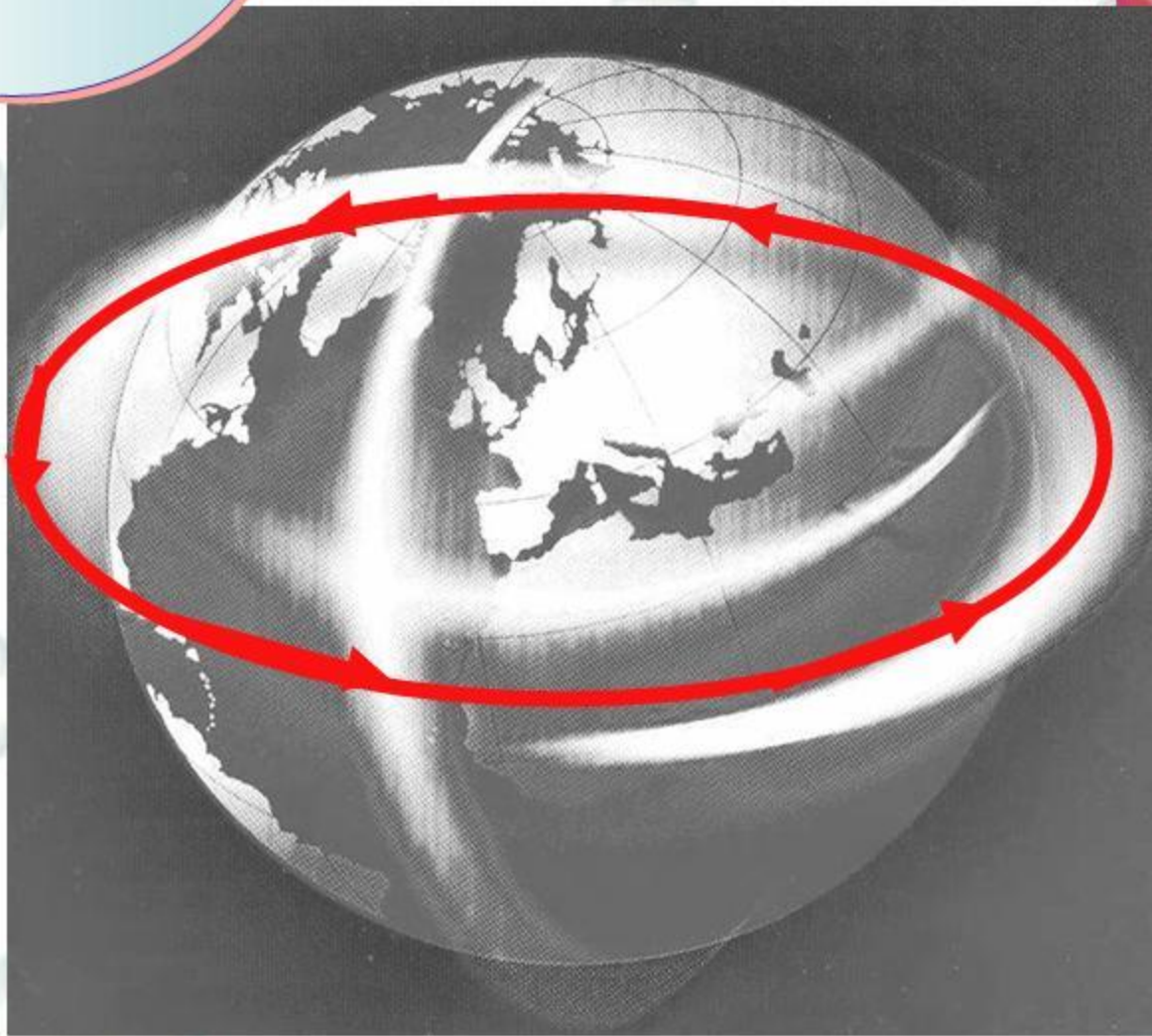
Кругові вправи



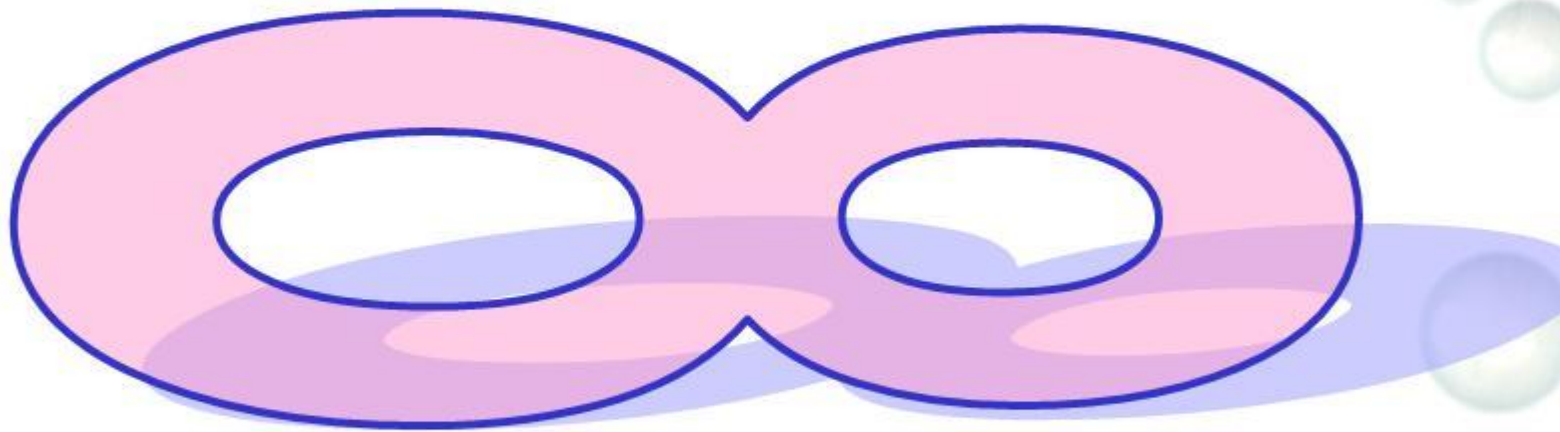
1. Годи́нник



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!

