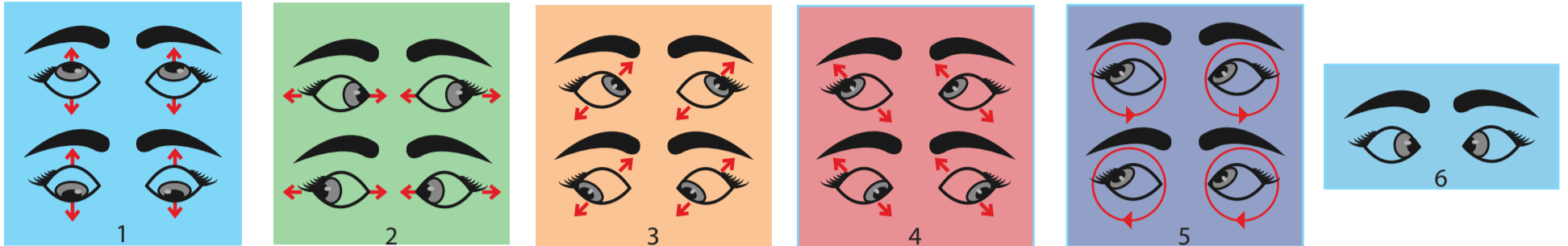


PREVENCIÓ DE LA FATIGA OCULAR

Aprofiteu les pauses per parpellejar i fer exercicis de relaxació i tonificació dels ulls.

TONIFICACIÓ DELS MÚSCLS OCULOMOTORS

Quan feu la sèrie de moviments procureu no moure el cap.



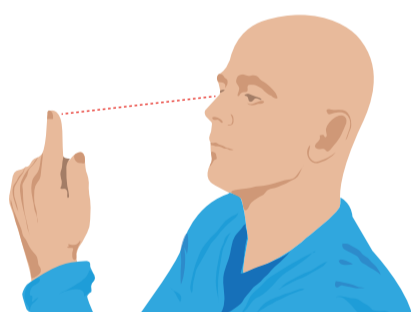
Repetiu cadascun dels moviments diverses vegades.
Quan canvi eu de moviment, mireu a un punt llunyà i parpellegeu.

TONIFICACIÓ DELS MÚSCLS DE LES PARPELLES

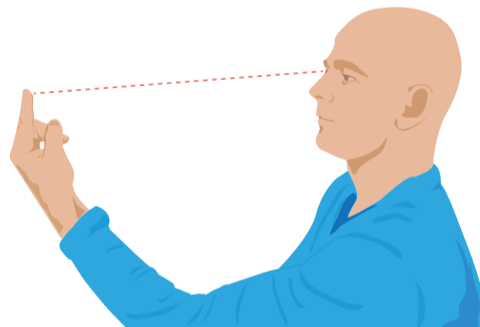


Us aconsellem que repetiu cadascun dels moviments diverses vegades.

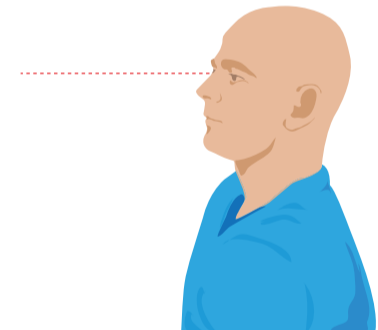
ENFOCAMENT I ACOMODACIÓ DE L'ULL



Mireu a un punt proper (a uns 30 cm) i enfoqueu.



Mireu a un punt a mitja distància (a uns 80 cm) i enfoqueu.



Mireu a un punt llunyà i relaxeu la mirada.

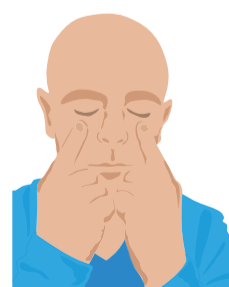
RELAXAMENT DE LA VISTA



Col·loqueu les puntes dels dos dits polze sota les celles, per dins les òrbites. Feu-vos un massatge suau amb moviments circulars.



Poseu l'índex i el polze a banda i banda del nas (a prop dels ulls). Moveu els dos dits amunt i avall, pressionant lleugerament.



Col·loqueu els dos dits índex sobre els pòmuls i pressioneu suauement cap a dins. Amb els polzes sota la barbata, premeu suauement cap amunt.



Tanqueu els ulls i poseu-hi les mans a sobre. Relaxeu-los entre un i dos minuts. A continuació, parpellegeu.