

Зрительная гимнастика

«Пальминг»

Известным шведским ученым У. Пальмингом был разработан комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения. Этот комплекс позволяет не только снять напряжение с глаз, но и повысить остроту зрения.

1. Сильно растереть ладони одну об другую до горячего состояния. Это делается для того, чтобы использовать ладони в качестве источника тепла для глаз, тем самым улучшая кровообращение глаз.

2. Сложите ладони таким образом, чтобы пальцы одной руки лежали поперек пальцев другой, образуя при этом перевернутую букву «V», или «крышу домика». И положите эту конструкцию на глаза.

3. Для правильного выполнения упражнения пальминг нужно устранить напряжение в пальцах, расслабить запястья, локти. Чтобы этого добиться положите локти на колени или на стол. Важно, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником.

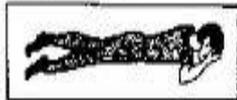
ПОЛОЖЕНИЕ ЛАДОНЕЙ РУК
НА ЛИЦЕ



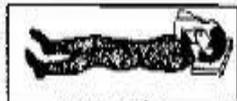
ПОЗЫ РУК И ТЕЛА



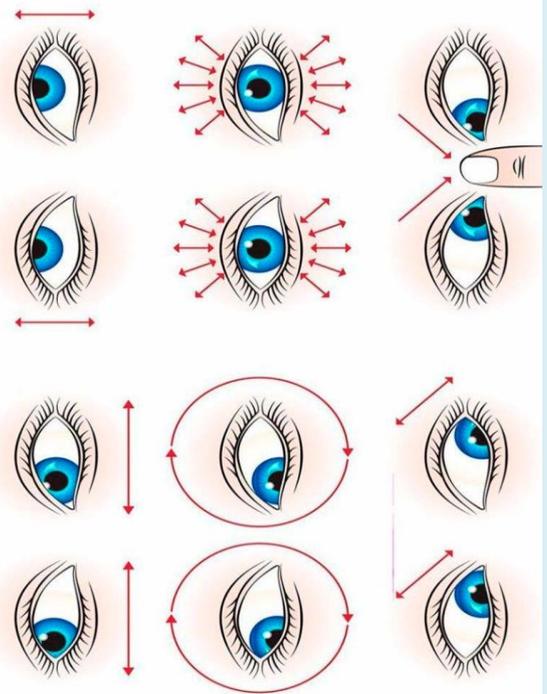
СИДЯ
ЗА СТОЛОМ



ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



ЛЕЖА НА СПИНЕ



Тренажер «Базарного» для зрения

