



# AKIŲ MANKŠTOS PRATIMAI



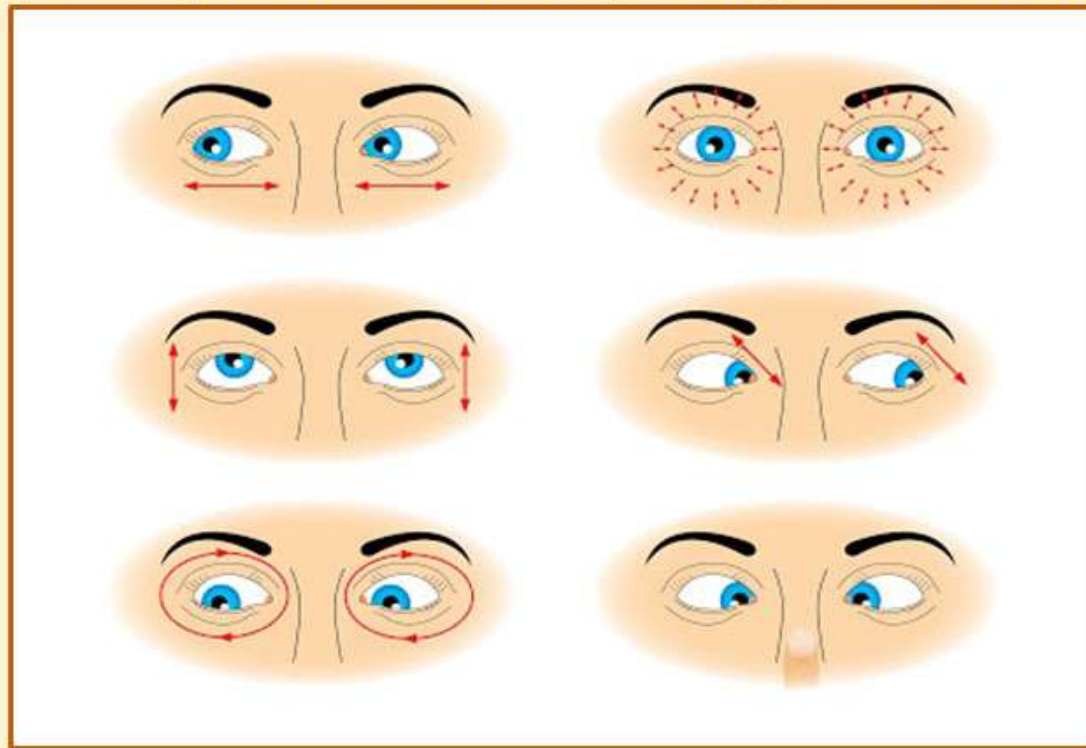
*Akis – tai organas, kuris yra vienas svarbiausių norint susigaudyti aplinkoje*

- ☼ Ilgai žiūrint viena kryptimi, ištempia akių raumenys, dėl jų įtampos blogėja kraujotaka, akys pavargsta. To galima išvengti, skiriant laiko akių mankštai.
- ☼ Mankštinant akis, verčiami dirbti akį judinantys raumenys, akys geriau aprūpinamos krauju, deguonimi.
- ☼ Dirbant įtemptą darbą reikėtų pailsinti akis 5-10 min., pratimą patariama atlikti 2-3 kartus per dieną.

Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į kairę pusę, po to į dešinę pusę. Pakartokite kelis kartus.

Kelis kartus pažiūrėkite į viršų ir į apačią. Galvos nejudinkite.

Nesukant galvos, akimis 5-6 kartus sukite akis ratu pagal laikrodžio rodyklę ir prieš rodyklę.



Mirksėkite 1-2 minutes. Darykite greitai.

Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite įstrižai į kairę pusę, vėliau į dešinę pusę.

Ištieskite ranką į priekį ir žiūrėdami į smilių, artinkite ją nosies link, kol paliesite. Kartokite 6-8 kartus.