



## نرمش های مناسب رفع خستگی چشم

**تمرین 1:** دو طرف سر خود را در قسمت گیجگاه به آرامی با دو انگشت فشار دهید تا عضلات آن کشیده شوند و در همین حال، مرتباً چشمها را باز و بسته کنید. این کار را 5 بار تکرار کنید .

**تمرین 2:** در حالیکه چشمهایتان بسته و آرام است، به صورت قائم بنشینید. همانطور که پلک چشمها در تمام طول مدت ورزش بسته است، اول به پایین نگاه کرده و بعد تا جایی که ممکن است به بالا نگاه کنید. این حرکت را 11 بار انجام دهید .

**تمرین 3:** با چشمهای بسته و آرام، راست بنشینید. همانطور که چشمها را در تمام طول تمرین بسته نگه داشتهاید، ابروها را تا جایی که میتوانید، بالا ببرید و پلک چشمها را تا حد ممکن به سمت پایین بکشید. در همین حالت بمانید و تا 9 بشمارید. استراحت کنید وین ورزش را 9 بار تکرار کنید .

**تمرین 4:** با چشمهای باز و آرام، به صورت راست بنشینید. پلک بالای چشمها را تا نیمه ببندید و در همین حال، ابروهایتان را به سمت بالا ببرید. بعد چشمها را کاملاً باز کنید تا سفیدی چشمها در قسمت بالایی عنیبه دیده شود .

**تمرین 5:** مثل سه حرکت قبلی، راست بنشینید و در حالیکه چشمهایتان باز است، سرتان را صاف نگه دارید . همانطور که سرتان را مستقیم نگه داشتهاید، اول به بالا و بعد به پایین نگاه کنید. این حرکت را 11 بار تکرار کنید. حالا بدن و سرتان را در حالت قبلی حفظ کنید و این بار، به چپ و راست نگاه کنید. این حرکت را نیز 11 بار انجام دهید .

