

# 10 EJERCICIOS para la salud de tus ojos

Antes de empezar, quítate las gafas o las lentes de contacto.

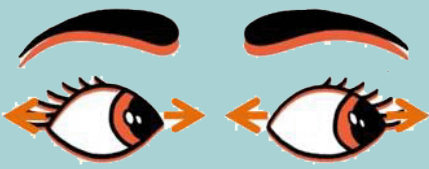


Frota las manos durante unos minutos hasta que entren en calor y pónsalas ahuecadas encima de los ojos cerrados. 1-2 minutos.

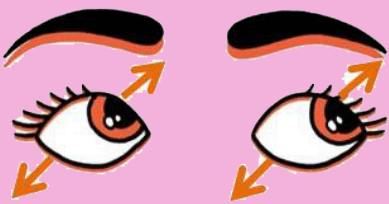
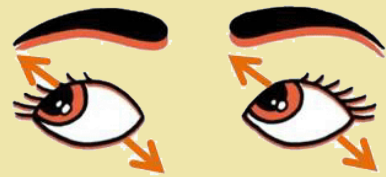
Inspira: mira arriba.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Inspira: mira abajo.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Repite la secuencia 6 veces y al finalizar la serie, parpadea.



Inspira: mira a la derecha.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Inspira: mira a la izquierda.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Repite la secuencia 6 veces y al finalizar la serie, parpadea.



Inspira: mira arriba a la derecha.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Inspira: mira abajo a la izquierda.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Repite la secuencia 6 veces y al finalizar la serie, parpadea.



Inspira: mira arriba a la izquierda.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Inspira: mira abajo a la derecha.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Repite la secuencia 6 veces y al finalizar la serie, parpadea.

Inspira: mira realizando un círculo horario.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Repite la secuencia 6 veces y al finalizar la serie, parpadea.



Inspira: mira realizando un círculo antihorario.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Repite la secuencia 6 veces y al finalizar la serie, parpadea.



Inspira: mira la punta de la nariz.  
Espira: mira al horizonte y relaja.  
Repite la secuencia 6 veces y al finalizar la serie, parpadea.



Coloca el dedo índice a 30 cm delante de tu cara.  
Inspira: enfoca el dedo.  
Espira: mira al horizonte y relaja.

Coloca el dedo índice delante de tu cara con el brazo estirado.  
Inspira: enfoca el dedo.  
Espira: mira al horizonte y relaja.

