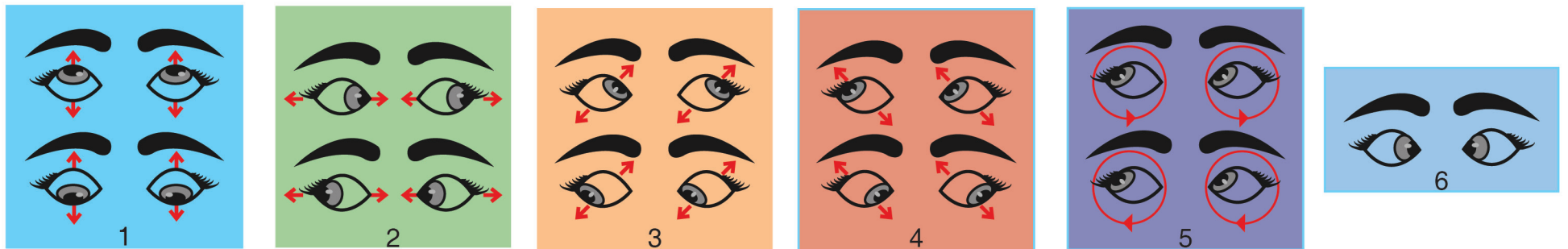


# PREVENCIÓ DE LA FATIGA OCULAR

Aprofiti les pauses per realitzar exercicis de relaxació, tonificació i parpelleig dels ulls:

## TONIFICACIÓ MUSCULAR

Quan realitzi la sèrie de moviments procuri no moure el cap.



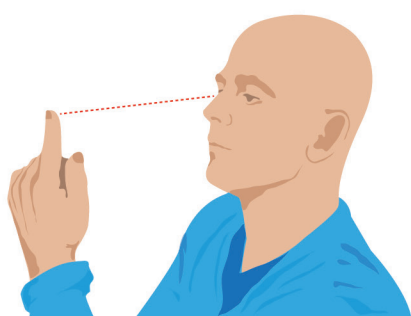
Realitzi cadascun dels moviments diverses vegades. Al canviar de moviment, entremig, miri a un punt llunyà i realitzi un petit parpelleig.

## TONIFICACIÓ MÚSCULS DE LES PARPELLES

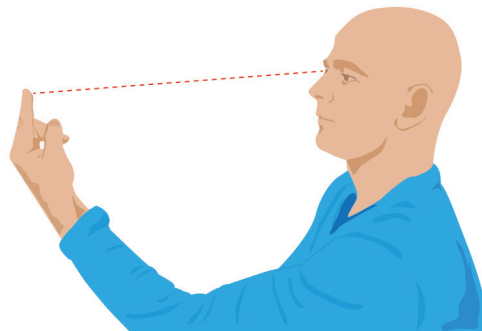


S'aconsella realitzar la sèrie de moviments diverses vegades per seqüència.

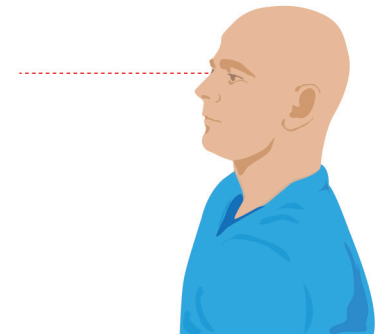
## ENFOCAMENT I ACOMODACIÓ



Miri un punt proper (a uns 30 cm) i enfoqui



Miri un punt a mitja distància (a uns 80 cm) i enfoqui

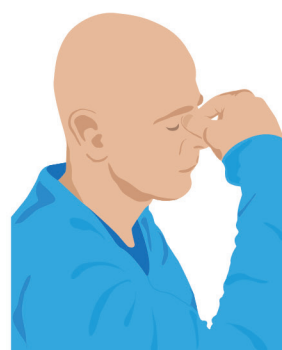


I finalment a la llunyania, miri a l'horitzó i relaxi

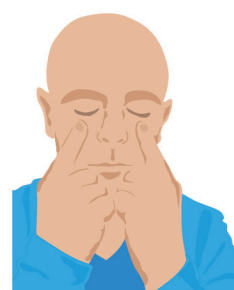
## RELAXAMENT



Col·loqui la punta dels dits polzes sota les celles per dins de les òrbites, recolzi els quatre dits que resten sota el front. Faci massatge amb els dits polzes suament amb moviments circulars



Recolzi el polze i l'índex a banda i banda dels nas (prop dels ulls) i realitzi un moviment de dalt a baix acompanyat d'una pressió lleugera



Recolzi els dits índex sobre els pómul, a l'alçada de les fosses nasals amb els polzes sota el mentó i pressioni suament cap a dalt i amb els índex cap a dins



Posi els palmells de les mans sobre els ulls tancats. La base de les mans es recolza sobre les galtes i els dits tancats sobre el front.