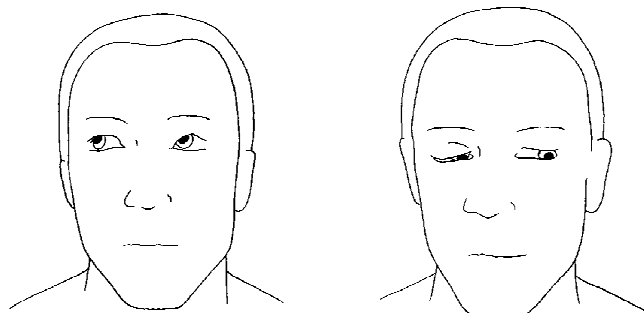


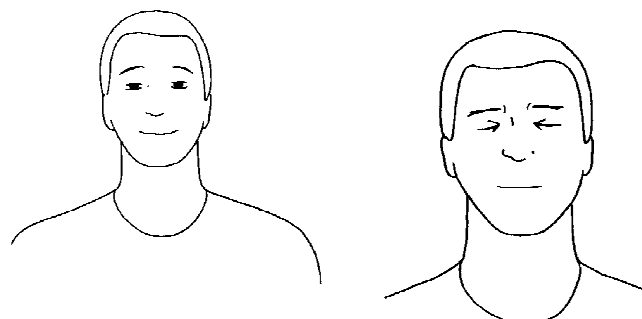
**Ansiktsträning**

1

**Rör ögonen**

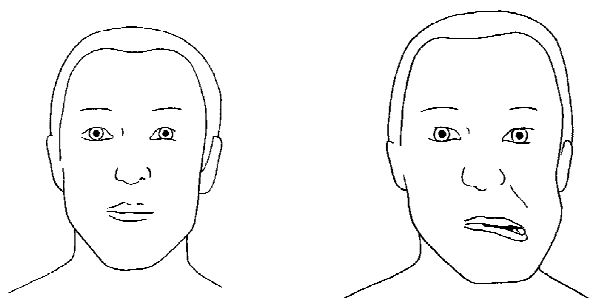
Flytta blicken från dataskärmen, håll huvud och nacke stilla. Titta snett uppåt/utåt. Flytta sedan blicken diagonalt nedåt/inåt. Se därefter uppåt/utåt åt andra hållet, och sedan diagonalt nedåt/inåt.

2

**Blinka med ögonen**

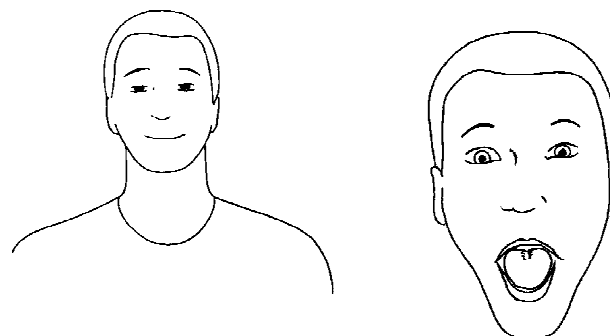
Blinka med växelvis det ena och andra ögat, eller bägge samtidigt.

3

**Sidoförskjutning av hakan**

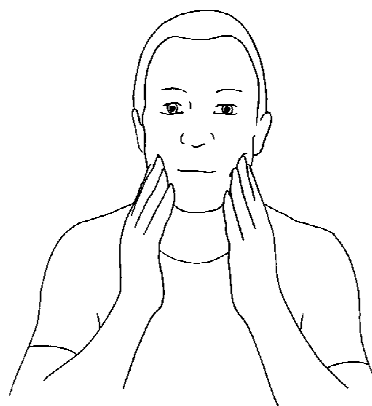
Rör hakan från sida till sida.

4

**Gapa och spärra upp ögonen**

Öppna ögonen och munnen så mycket som möjligt samtidigt som du skjuter upp ögonbrynen så högt som möjligt. Håll i ungefär 5 sekunder.

5

**Massera ansiktet**

Flytta blicken från monitorn. Massera musklerna i ansiktet med fasta cirkelrörelser. Massera pannan, tinningarna och käkmuskulaturen.