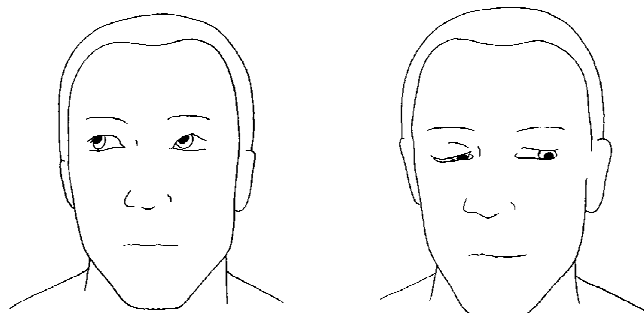


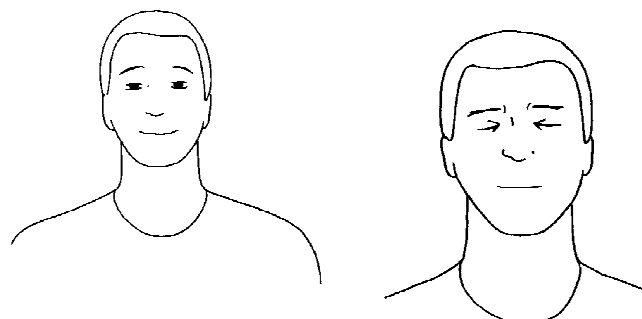
Ansiktsträning

1

Rör ögonen

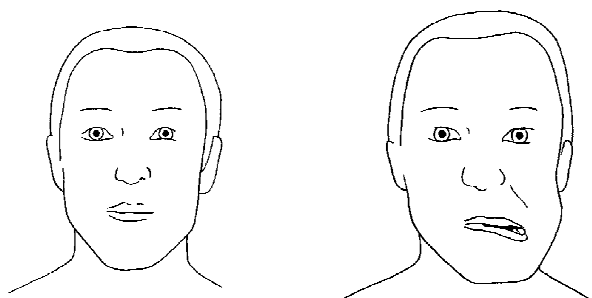
Flytta blicken från dataskärmen, håll huvud och nacke stilla. Titta snett uppåt/utåt. Flytta sedan blicken diagonalt nedåt/inåt. Se därefter uppåt/utåt åt andra hållet, och sedan diagonalt nedåt/inåt.

2

Blinka med ögonen

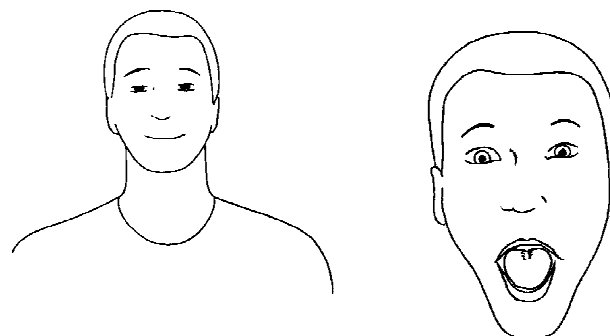
Blinka med växelvis det ena och andra ögat, eller bägge samtidigt.

3

Sidoförskjutning av hakan

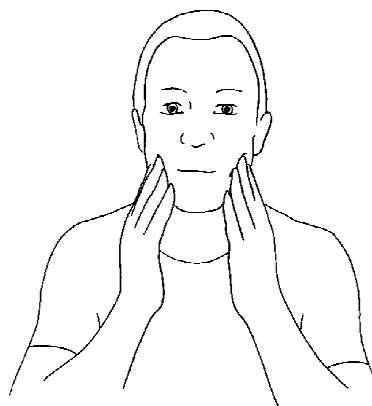
Rör hakan från sida till sida.

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.