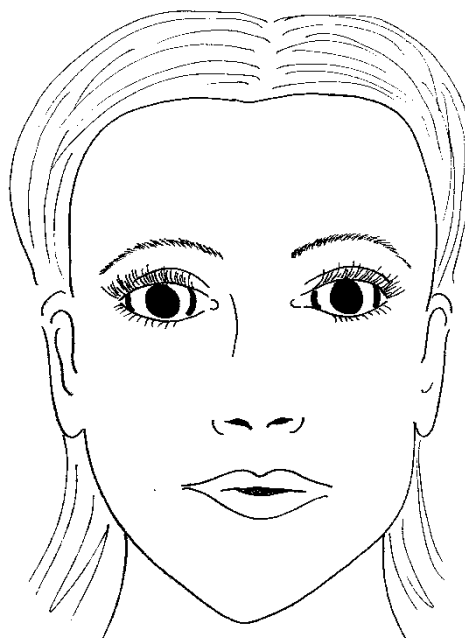
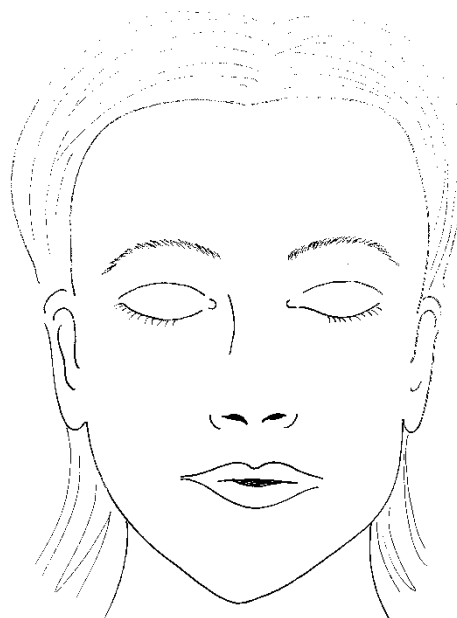


### Cvik 1

V úvodu cvičení je třeba oko připravit na to, že bude cvičit, proto použijeme jako zahřívací cvik mkrání. Při tomto cviku koukáme takzvaně „do blba“ a provedeme 10 mrknutí. Hlava je rovně, hýbou se pouze oči.

10 x zavřít oči

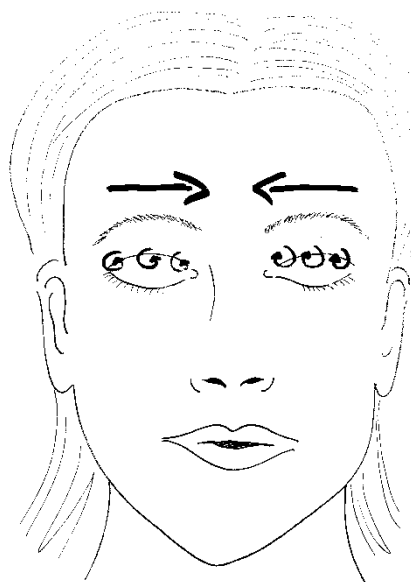
10 x otevřít oči



### Cvik 2

Přiložíme naše ukazováky na víčka zavřených očí a **velice jemně** masírujeme bulvy krouživým pohybem ve směru šipek od vnějších koutků k vnitřním.

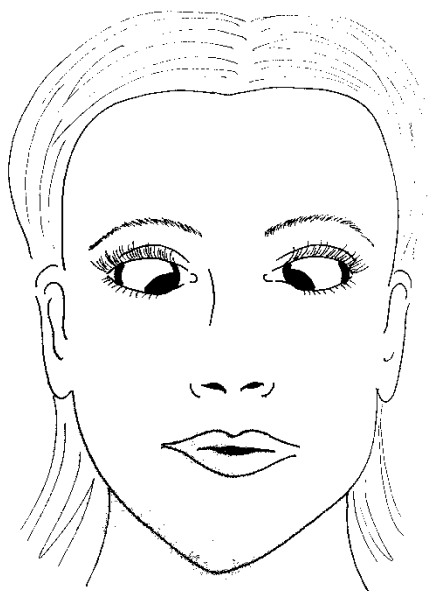
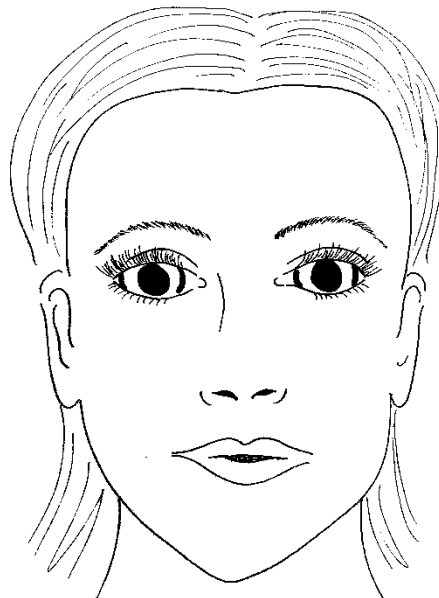
Tento cvik opakujeme 5 x.



### Cvik 3

Podíváme se do dálky (cca 15 – 30 cm) a poté na špičku nosu (šilháme dolů).

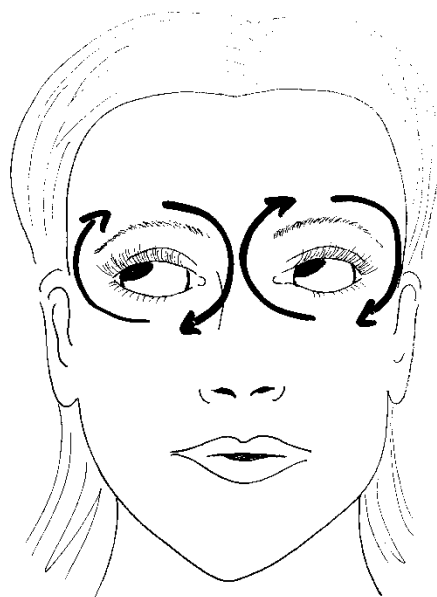
Cvik pomalu opakujeme 10 x.



### Cvik 4

Kroužíme očima **ve směru** chodu hodinových ručiček. Hlídáme, aby pohyb prováděly pouze oči, hlava se nehýbe.

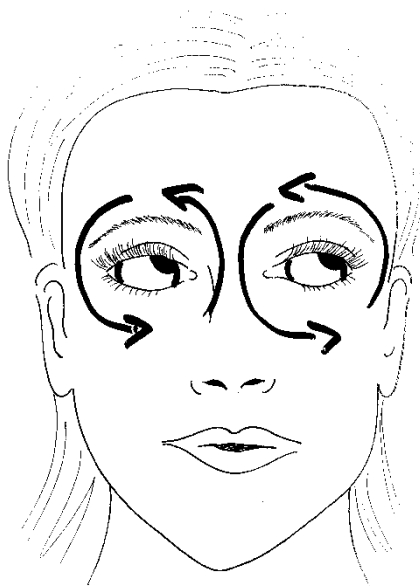
Cvik provedeme 10 x.



### ...pokračování cviku 4

Kroužíme očima **proti směru** chodu hodinových ručiček. Hlídáme, aby pohyb prováděly pouze oči, hlava se nehýbe.

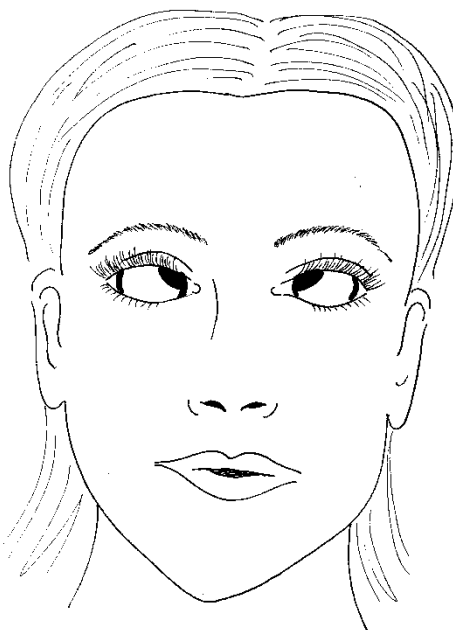
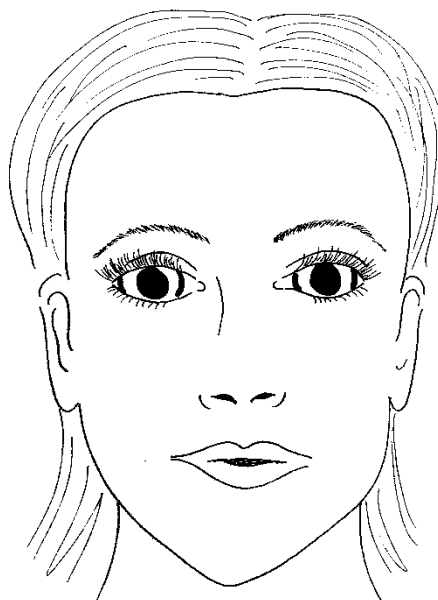
Cvik provedeme 10 x.



### Cvik 5

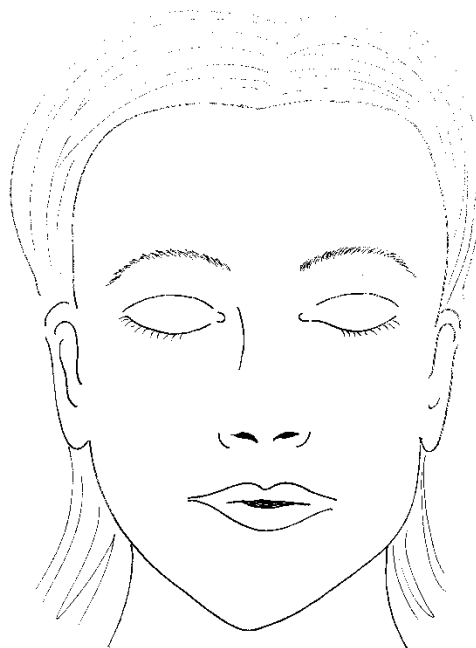
Podíváme se do dálky (cca 15 – 30 cm) a poté na **kořen nosu** (šilháme nahoru).

Cvik pomalu opakujeme 10 x.



## **Pauza**

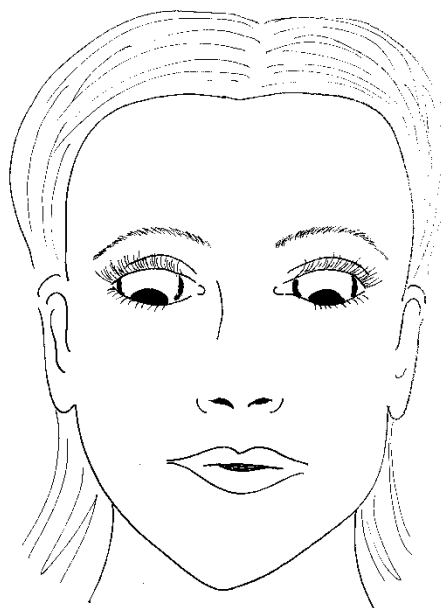
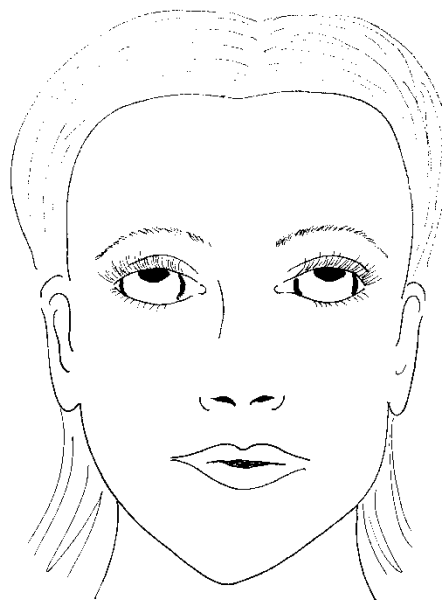
Oči necháme na 10 vteřin zavřené.



## **Cvik 6**

Střídavě se podíváme nahoru a dolů do krajních pozic (co to jde). Opět hlídáme hlavu, aby se nehýbala.

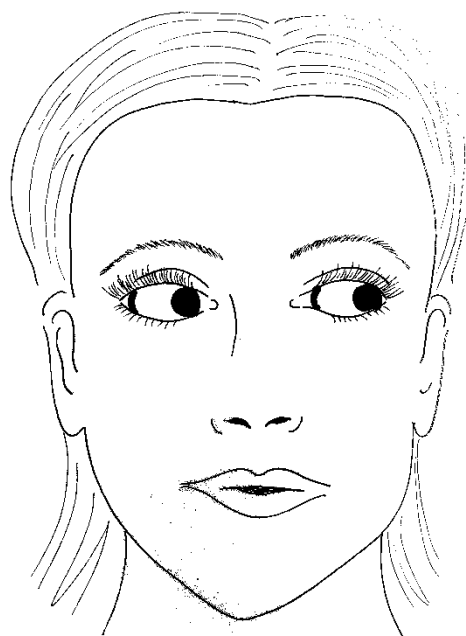
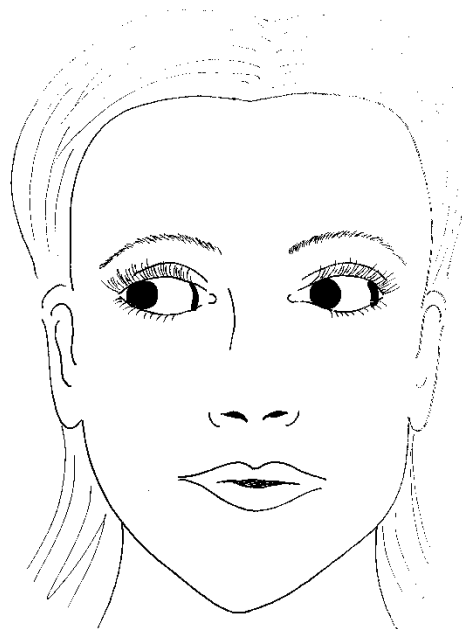
Cvik opakujeme 10 x



### Cvik 7

Podíváme se střídavě doprava a doleva.  
Nezapomínáme hlídat hlavu, která se nehýbe.

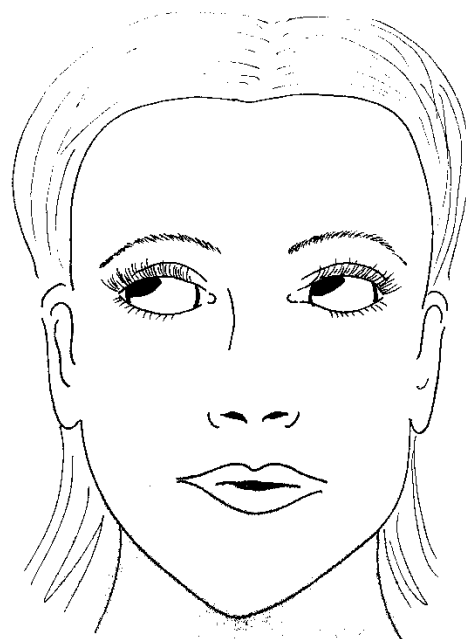
Cvik opakujeme 10 x.



### Cvik 8

Podíváme se do úhlopříčky zprava nahoře doleva  
dolů. Stále hlídáme hlavu.

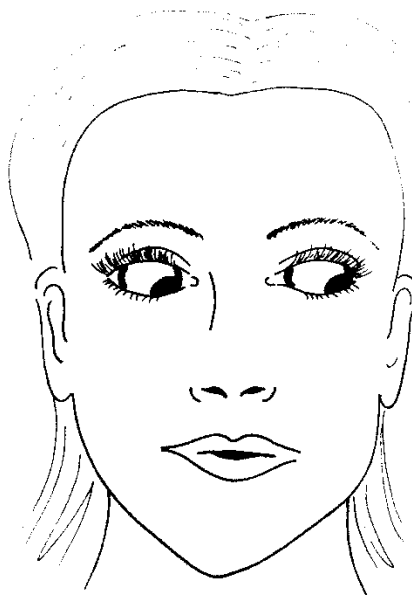
Zprava nahoře



**...pokračování cviku 8**

Doleva dolů

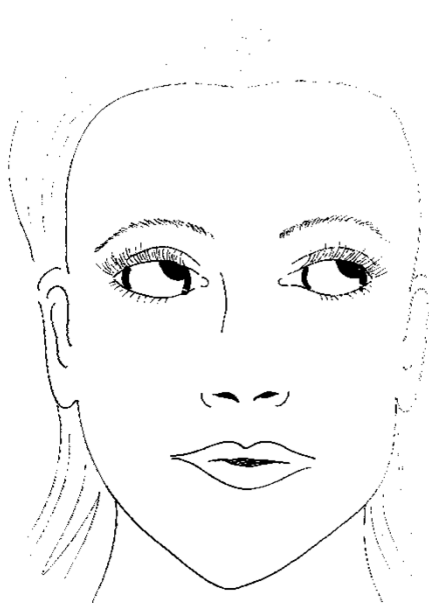
Cvik provedeme 10 x.



**Cvik 9**

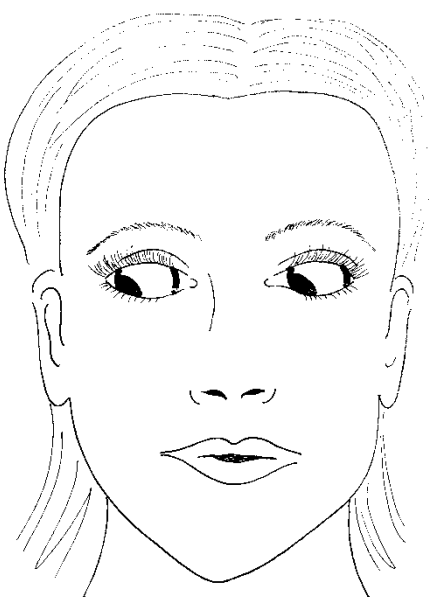
Provedeme stejný pohyb, ale na opačnou stranu, tedy

Zleva nahoře



Doprava dolů

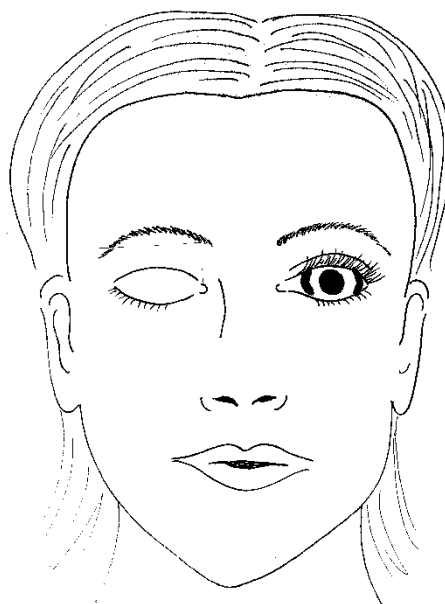
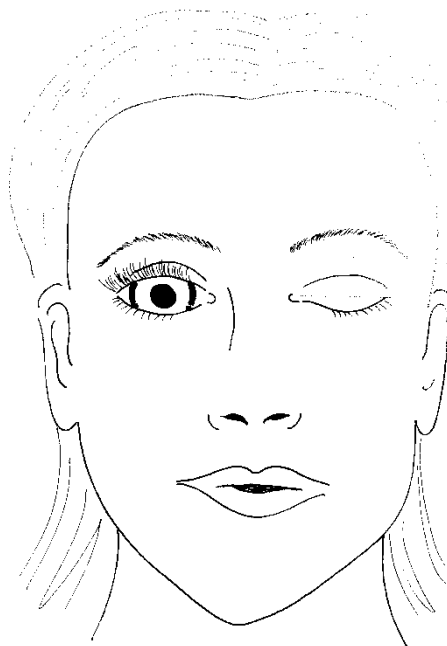
Opakujeme 10 x.



### **Cvik 10**

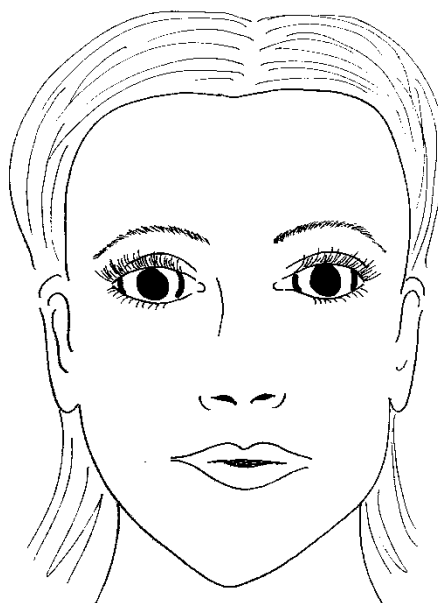
Střídavě mrkáme pravým a levým okem. U tohoto cviku se snažíme nepomáhat si zatnutím tváře.

Cvik opakujeme 10 x (každé oko 5 x mrkne).



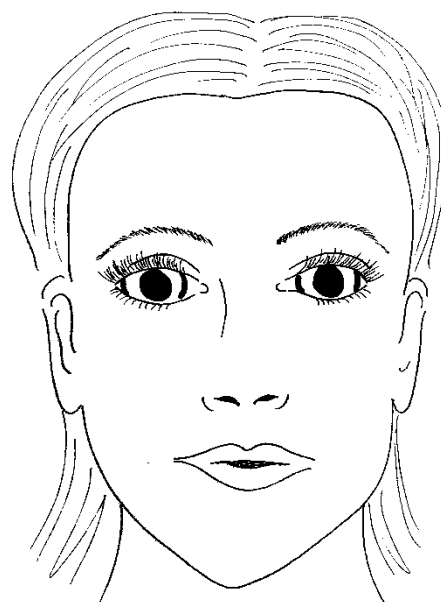
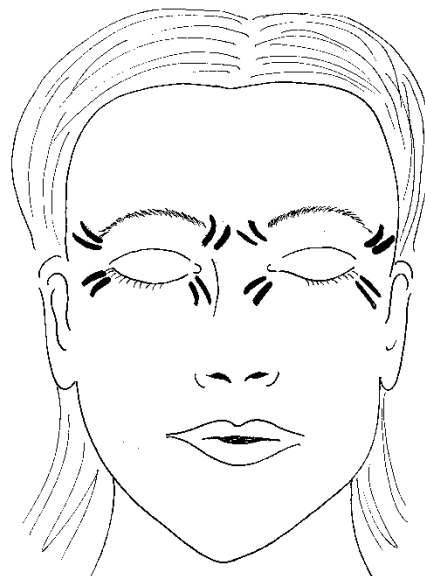
### **Cvik 11**

Na 10 vteřin se zahledíme do dálky (na vzdálenost cca 6 metrů).



### Cvik 12

Oči 10 x hodně silně zavřeme a otevřeme. Při tomto cviku nám pomáhají i obličejové svaly.



### Cvik 13

Zahřejeme své dlaně třením o sebe a zlehka přiložíme na dvacet vteřin na zavřené oči.

Další variantou je to, že oči pouze necháme na dvacet vteřin zavřené.

