

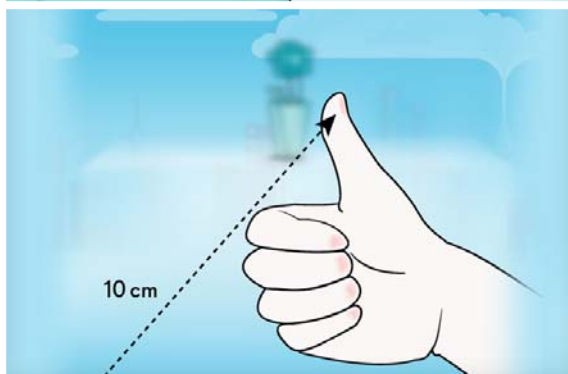
Eye Refresh

Mein Augentraining

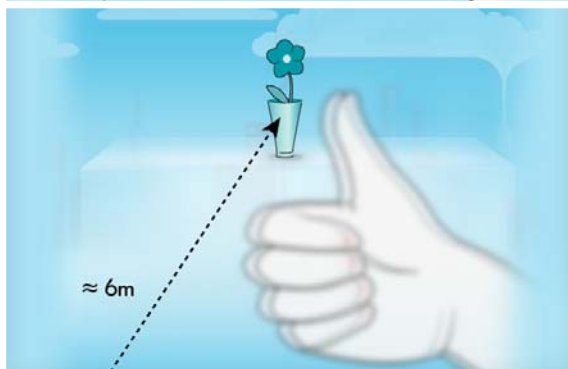
Blicke von nah und fern



Mit den Eye Refresh Übungen trainieren Sie, aktiv zwischen scharfem und unscharfem Sehen zu wechseln. So lockern Sie Ihre Augenmuskeln und erhalten Ihre Sehschärfe. Gleichzeitig beugen Sie müden und trockenen Augen vor.



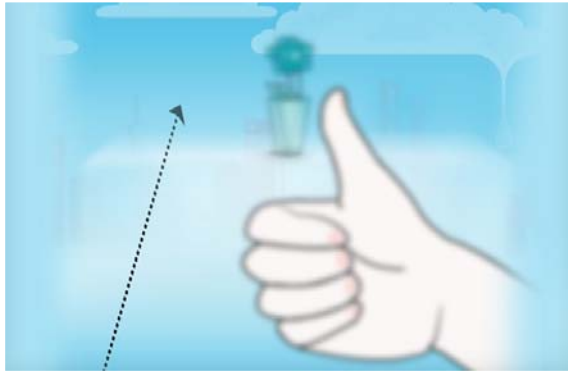
Fixieren Sie ein Objekt in etwa 10 cm Entfernung und fokussieren es so scharf wie möglich.



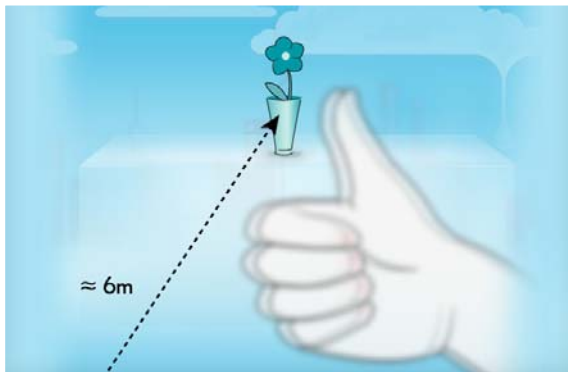
Fokussieren Sie dann auf ein Detail in über 6 Metern Entfernung so scharf wie möglich.

Eye Refresh

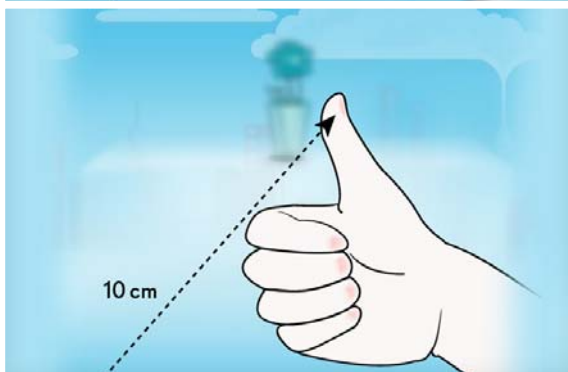
Mein Augentraining



Lösen Sie den scharfen Blick in der Ferne und stellen Sie auf "verträumten" Fernblick um.



Stellen Sie Ihren Blick erneut auf das Detail in der Ferne scharf.



Dann fokussieren Sie wieder das Objekt in der Nähe. Wiederholen Sie diese Nah-Fern-Schwünge mehrfach.



Entspannen Sie nun Ihre Augen mit schnellen, leichten Blinzelbewegungen.