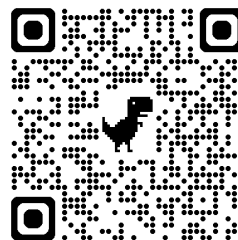


## Ögonträning

### Push-up

Titta på en pennspets på ca 40 cm avstånd, håll en penna med en annan färg på ca 60 cm avstånd. Försäkra dig om att den bortre pennan ser dubbel ut. För den närmsta pennan mot dig i en jämn rörelse tills det blir svårt att hålla den klar och enkel, dra den då ifrån dig till synen blir avslappnad. Repetera.



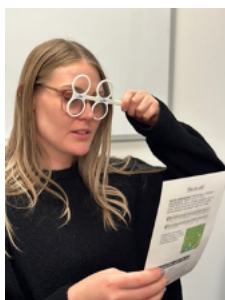
### Brocksstring

Ta ett snöre med tre kulor/pärlor i olika färger. Håll snöret mot näsan och till en armlängd. Ha kulorna med ca 20 cm avstånd mellan dem. Titta på kulan i mitten och konstatera att de andra två är dubbla. Hoppa med blicken till den närmsta, bortesta och den i mitten igen. Repetera.



### Flipper

Håll en text på ca 40 cm avstånd, titta genom det nedre glasparet i flippern tills texten blir tydlig, vänd på flippern så du tittar genom det andra paret tills att det blir en klar och tydlig bild. Repetera.



Träning \_\_\_\_minuter på morgonen och \_\_\_\_minuter på kvällen, antal dagar/vecka:

Återbesök:

Anteckna varje träning på baksidan av det här pappret men en smiley som symboliserar hur det gått.

Lycka till!