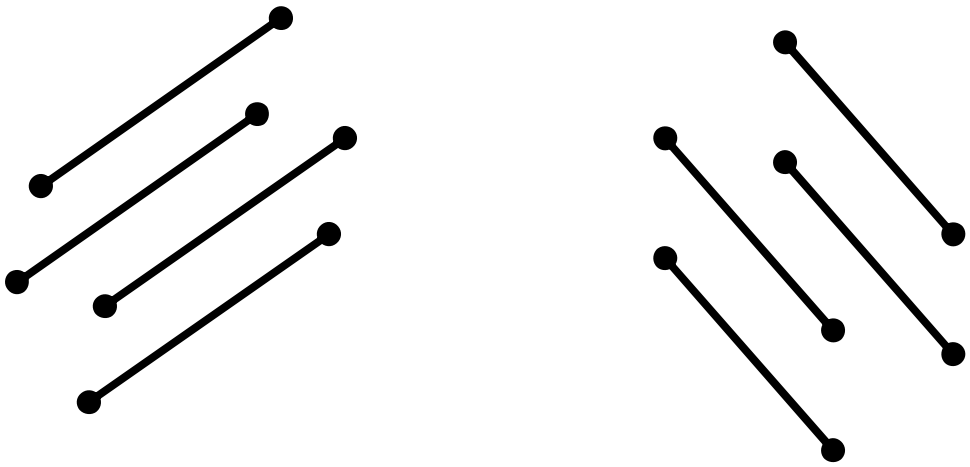
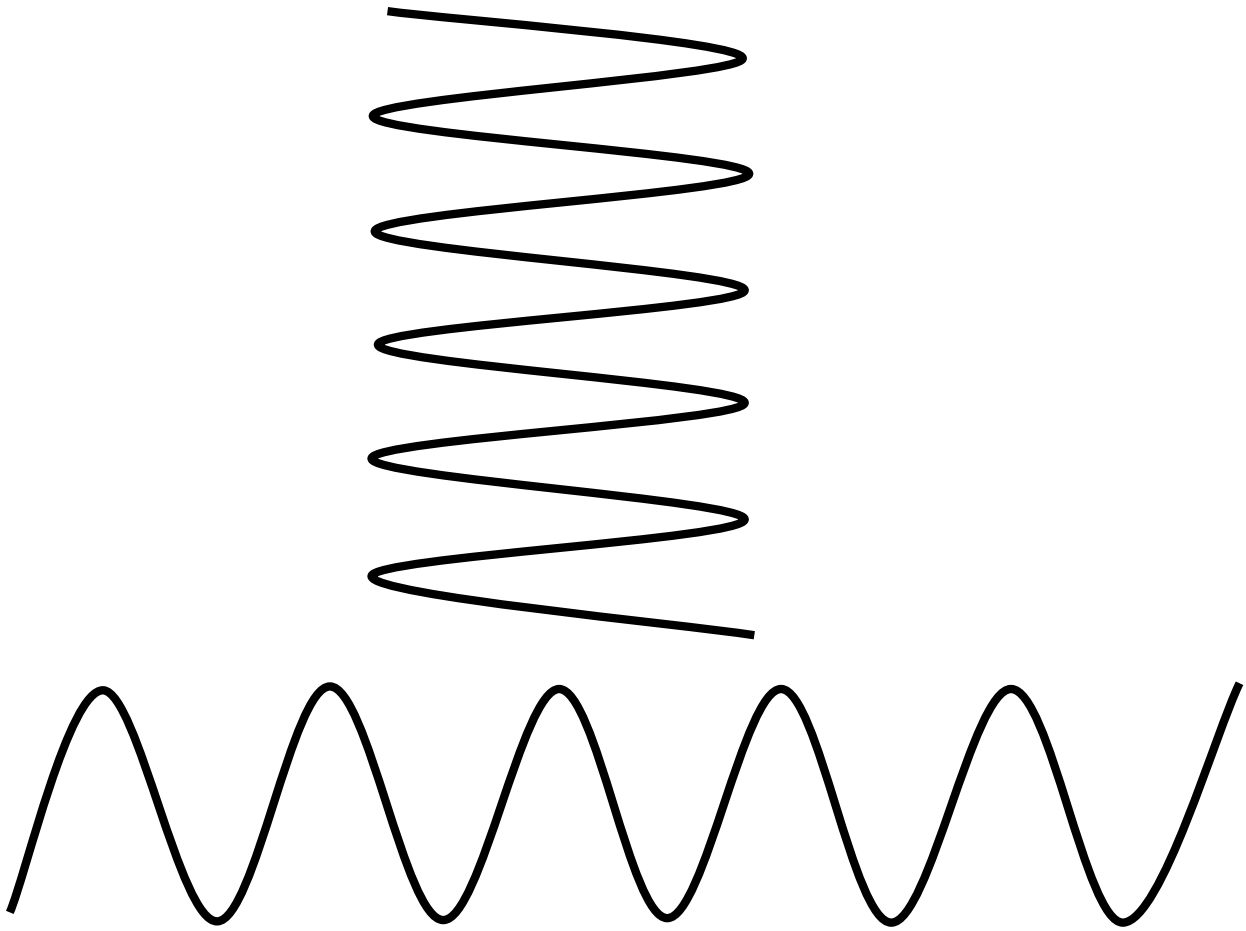
Gimnastyka Oczu 4

Przeskakuj wzrokiem od kropki do kropki na końcach linii, zatrzymując się chwilę na każdej. Następnie przeskocz do kolejnego odcinka itd. Gdy dojdziesz do ostatniego, wróć i wykonaj ćwiczenie kolejny raz (powtórz 10 razy).



Przesuwaj wzrok po linii powoli i dokładnie, zaczynając od lewej do prawej strony 10 razy.



© 2008 Copyright: www.ProjektSukces.pl