

Come utilizzare le Palmette

E' molto semplice: si tratta di agitarle dolcemente alla periferia del campo visivo, sia vicino alle tempie che più in alto/basso/lontano. La combinazione del movimento e dei barbagli luminosi è un modo estremamente efficace di stimolare la visione periferica.

Con qual esercizi /attività si possono combinare?

Praticamente in tutte le attività in cui è necessaria un'attenzione centralizzata: tabellone, delineare, occlusione parziale, oscillazioni brevi, oscillazioni ampie, microcaratteri etc.

E davanti a televisione, computer, tablets etc?

Anche. Trovate il modo di fissarle a qualcosa che si tiene in testa, così le mani restano libere.

Dove si trovano?

Sono uno degli elementi del [Grande KIT per allenare la vista](#)