

Гимнастика для глаз

Зарядка для глаз

1. Положите локти на стол. Затем положите ладони на глаза, закройте их и посмотрите в темноту. Расслабьтесь и удерживайте эту позицию в течение 1-3 минут.
2. Встаньте или сядьте прямо. Смотреть нужно прямо вперед. Не двигая головой, посмотрите налево. Сосредоточьтесь на том, что вы видите. Затем посмотрите направо. Переместите глаза из стороны в сторону 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.
3. Сядьте прямо и смотрите прямо перед собой. Затем посмотрите вверх и сфокусируйтесь на том, что видите. Посмотрите вниз. Не бойтесь морщить лоб или хмуриться бровями. Это хорошо для глаз. Посмотрите вверх и вниз 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.
4. Посмотрите вниз и налево. Затем переместите глаза по диагонали и посмотрите вверх и вправо. Сосредоточьтесь на том, что вы видите. Повторите это упражнение 5 раз, затем посмотрите прямо перед собой и выполните то же упражнение, глядя вниз и вправо, а затем вверх и влево. Повторите этот цикл 3 раза.
5. Сядьте прямо и расслабьтесь. Посмотрите налево и медленно закатите глаза по кругу по часовой стрелке. Для этого посмотрите вверх, затем медленно двигайте глазами по часовой стрелке и смотрите вниз, а затем двигайте глазами и смотрите направо. Сделайте это по часовой стрелке 5 раз, а затем против часовой стрелки 5 раз. Повторите этот цикл 3 раза.
6. Представьте, что на кончике вашего носа небольшая кисточка. Напишите ею алфавит, а затем цифры от 1 до 9, работайте плавно и не спеша. Повторите это эффективное упражнение для восстановления зрения несколько раз, затем закройте глаза на минуту.
7. Встаньте, положите руки на пояс. Повернув голову вправо, смотрите на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотрите на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.
8. Ладони с вытянутыми разомкнутыми пальцами должны располагаться ниже уровня глаз. Затем плавно поворачивайте головой влево и вправо, при этом смотрите вдаль сквозь пальцы. Не задерживайте взгляд на конкретных предметах. При правильном выполнении упражнения создается впечатление, будто ваши руки движутся.

Гимнастика для глаз по методике Аветисова

Профессора Эдуарда Сергеевича Аветисова называют корифеем офтальмологии. Он очень много времени уделял проблемам профилактики болезней глаз и разработал специальную гимнастику. Выполнять ее нужно каждый день. С помощью этих упражнений вы снимите напряжение и усталость, что является хорошей профилактикой для предупреждения проблем со зрением в будущем.

Гимнастика для глаз не заберет много времени, выполнять упражнения нужно в медленном или среднем темпе. Начинать гимнастику следует с 4-5 повторов упражнения, со временем увеличивая количество повторов до 8-12 раз. Гимнастика для глаз по методике Аветисова делится на 3 комплекса на разные группы мышц.

Комплекс №1. Исходное положение – сидя.

1. Зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте их на такой же промежуток времени. Повторите.
2. 10-15 секунд моргайте, затем дайте глазам отдохнуть 10 секунд. Повторите упражнение.

3. Указательным пальцем правой руки массируйте глаз через закрытое веко. Движения должны быть круговыми и не очень интенсивными. Продолжительность массажа – 60 секунд. Это упражнение помогает повысить кровоток в области глаза и приводит к расслаблению мышц.
4. Через закрытое веко надавливайте на глазное яблоко тремя пальцами 1-3 секунды. Повторите.
5. Необходимо оказывать сопротивление мышцам лба и верхнего века при попытке закрыть глаз. Для этого указательным пальцем нужно прижать кожу в области надбровной дуги к костным структурам.

Комплекс №2. Исходное положение – сидя. Во время выполнения этого комплекса нельзя двигать головой.

1. Медленно поднимаем взгляд к потолку, затем переводим на пол. Повторить упражнение желательно 8-12 раз.
2. Переводим взгляд в горизонтальной плоскости, при этом точка фокусировки перемещается налево, а затем направо.
3. В медленном темпе следует перемещать точку фокусировки по диагонали (влево и вверх, вправо и вниз, и наоборот).
4. Двигаем глазами против или по часовой стрелке.

Комплекс №3. Исходное положение – стоя.

1. Взгляд нужно направить вперед и зафиксировать на 2-3 секунды, затем перевести его на палец руки, который размещается прямо перед носом на расстоянии 25-30 сантиметров от лица. Через 3-5 секунд необходимо вновь перевести взгляд.
2. Необходимо сфокусировать взгляд на пальце руки, которая размещается перед лицом в вытянутом положении. Через 3-5 секунд постепенно следует начать сгибать руку, не отрывая при этом взгляда от пальца. В той точке, в которой наблюдается раздвоение предмета, следует остановиться.
3. Зафиксируйте взгляд на пальце вытянутой руки на 3-5 секунд. Прикройте другой рукой один глаз, после чего перемещайте палец, меняя расстояние от него до лица. Фокусироваться при этом нужно на 3-5 секунд. Аналогичные действия необходимо совершить и с другим глазом.
4. Для выполнения упражнения следует использовать оконное стекло и цветную метку на нем. Размер последней составляет 3-5 мм. Затем нужно найти какой-либо удаленный объект, который проходит через эту метку. После этого зафиксировать взгляд на метке на 1-2 секунды и перевести его на отдаленный предмет на такое же время. Выполнять упражнение нужно на протяжении семи минут, однако в первые дни гимнастики можно уменьшить его до пяти минут.

Упражнения для глаз по Норбекову

1. Голову держим ровно, не запрокидываем назад. Глаза поднимаем к потолку, мысленно продолжаем их движение дальше, через лоб, вертикально вверх.
2. Сохраняя ровное положение головы, смотрим вниз, мысленно продолжив взгляд в собственное горло.
3. Отводим взгляд налево, как бы сквозь свое левое ухо. Повторяем со вторым глазом.
4. Водим глазами: левый нижний угол — правый верхний угол — правый нижний угол — левый верхний угол. Затем повторить, но в обратном порядке. После чего расслабить глаза и поморгать.

5. Проведите глазами по траектории, напоминающей перевернутую цифру 8 или знак бесконечности как можно большего размера, но в пределах лица. Поочередно движение должно быть в одну сторону, затем в другую. В конце упражнения также нужно легко поморгать.
6. Скосите глаза на кончик носа. Можно поставить перед собой палец руки и пристально, без отрыва смотреть на него, медленно приближая палец к кончику носа. После чего взгляните расслабленно перед собой, зафиксируйте боковые предметы, но не двигайте глазами. Далее чередуйте: взгляд на самый кончик носа, перед собой и в стороны, не переводя взгляда. Взгляд на переносицу, далее — вперед и в стороны. Взгляд на точку между бровями, а потом взгляд опять вперед и в стороны.
7. Сохраняя неподвижность головы, выполните круговые движения глазами по часовой стрелке.