Универсальные упражнения, позволяющие сохранить зрение

Хотите, чтобы зрение долго оставалось четким? Выполняйте простейшую гимнастику, в которую входят такие упражнения, как:

Зажмуривание. Сядьте на стул и зажмурьтесь. Разомкните веки. Повторите упражнение 8 раз с интервалом в 5-10 секунд. Простой комплекс позволит укрепить мышцы и одновременно расслабить их, а также улучшить кровоснабжение глаз.

Моргание. Это упражнение выполняется 1-2 минуты и направлено на улучшение местного кровоснабжения.

Перемещения взгляда. Стоя, смотрите сначала влево, а потом вправо. Перемещайте взгляд снизу вверх. Простейшие действия тренируют мышцы глаз. Выполняя их регулярно, можно предупредить снижение остроты зрения.

Рекомендуем сочетать упражнения с массажем. Аккуратно массируйте верхние и нижние веки подушечками пальцем. При массаже верхнего века двигайтесь от внутреннего края к наружному, нижнего – в обратном направлении. Сеанс длится всего 1-2 минуты, но позволяет эффективно расслабить мышцы и стимулировать приток крови вместе с необходимыми питательными веществами.

Упражнения для восстановления при близорукости

Близорукость является распространенным дефектом зрительного аппарата. При такой патологии изображение формируется перед сетчаткой. По этой причине человек хорошо видит вблизи, но плохо вдали. На начальных стадиях от проблемы можно избавиться. Достаточно выполнять следующие упражнения:

Быстрые моргания с сильным сжиманием век. Открывайте и закрывайте глаза через сопротивление. Повторяйте действия 5-10 раз.

Восьмерки. Выполняйте движения глазами, рисуя цифру «8».

Вертикали, горизонтали, диагонали и круги. Рисуйте прямые линии и другие фигуры. Следите за тем, чтобы диапазон движений был как можно более широким, но не допускайте перенапряжения глаз.

Давление. Положите указательные пальцы на надбровные души и приподнимайте их. Повторите упражнение 10-12 раз.

Упражнения для восстановления зрения при дальнозоркости

Дальнозоркость также является часто встречающейся патологией. Изображение при заболевании формируется не на сетчатке, а за ней. В результате пациенты прекрасно видят предметы, расположенные вдалеке, но не могут сконцентрироваться на объектах, которые находятся буквально перед глазами. Нередко это приводит к беспокойству, головной боли и даже депрессивным состояниям. По этой причине гимнастика должна быть направлена на расслабление.

Рекомендуем выполнять следующие упражнения:

Маятник. Покачивайте карандашом, стержень которого располагается на уровне вашего носа, в разные стороны и следите за предметом.

Свеча. Упражнения со светом и темнотой являются одними из самых эффективных при дальнозоркости. Проводите занятия в затемненном помещении. Просто наблюдайте за пламенем то лицом к нему, то боком. Взгляд от огня не отводите.

Буквы. Поставьте на носу точку (используйте для этого яркие краски, тени, тушь или помаду). Водите носом, не закрывая глаза, очерчивая по очереди все буквы.

Слежка. Данное упражнение выполняется на улице или балконе. Выберите любой движущийся объект и просто следите за ним взглядом. Вы можете наблюдать за птицей, самолетом, ребенком.

Наклоны. Закройте правый глаз. Наклоняйте голову к плечам. Теперь закройте левый глаз. Повторите упражнение.

Для восстановления зрения при дальнозоркости следует выполнять и массаж бровей. Он позволит полноценно расслабиться. Положите пальцы на брови. Совершайте мягкие и неспешные круговые движения. Уделяйте такому массажу всего 1-2 минуты в день. Первые результаты вы наверняка отметите уже через неделю. Они будут проявляться в улучшении общего самочувствия. Вы будете лучше концентрироваться на объектах, располагающихся вблизи.

Упражнения для снятия напряжения

У вас уже обнаружили проблемы со зрением? Хотите предотвратить их? Мы предлагаем комплекс упражнений, который полезен как при профилактике патологий, так и их лечении.

Близко-далеко. Фокусируйтесь то на близко, то на далеко расположенных предметах. Лучше выполнять гимнастику на открытых пространствах. В этом случае вы сможете выбрать предметы на достаточно далеком расстоянии и максимально концентрироваться, рассматривая их.

Фигурки. Рисуйте глазами различные фигуры (круги, квадраты и др.).

Расслабление. Мы уже описывали это упражнение выше. Оно получило название пальминг и заключается в расслаблении открытых глаз в полной темноте, которая достигается благодаря собственным ладоням, сомкнутым над носом. Рекомендуем не просто отвлечься от проблем, а представить определенную картинку. Вспомните летний отдых на море, прокручивайте в голове кадры из любимого кинофильма или просто включите фоновую приятную музыку. Постарайтесь проникнуть в собственные ощущения, зафиксируйте положительные эмоции, насладитесь теплом рук.

Такой простой комплекс для зрения выполняйте хотя бы раз в день.