Автор: admin
18.09.2014 22:13 -

Что способствует улучшению работы глаз? Упражнения стоя.

Ага, значит, решились оторвать мягкое место от мягкого же кресла? Молодцы, глазки этого стоят и будут вам благодарны. Продолжим разминку. Теперь - стоя.

1. Посмотрите вдаль прямо перед собой две-три секунды. Поместите палец перед переносицей на расстоянии тридцати сантиметров. Переведите взгляд на палец и рассматривайте его около пяти секунд. Опустите руку и снова посмотрите вдаль. И так десять-двенадцать раз.

Ваши труды направлены на расслабление аккомодационной мышцы и облегчение зрительной работы на близком расстоянии. Что за аккомодационная мышца, спрашиваете? Есть такая в каждом глазике, она настраивает хрусталик на нужное фокусное расстояние, словно фотограф - объектив своего фотоаппарата.

2. Теперь поставьте в уже знакомое по предыдущему упражнению положение указательный палец правой руки. Посмотрите на него. Трех-пяти секунд достаточно. Затем закройте левый глазик ладонью левой руки на те же три-пять секунд.

Насмотрелись? Ладонь убирайте, смотрите снова двумя глазами. Аналогичное упражнение повторите, поменяв руки и глаза, вместо левого, прикрывайте правый. Сделайте до шести «подходов». Упражнение способствует координации совместной работы глаз.

3. Смотрите прямо перед собой. Полусогнутую правую руку перемещайте на уровне головы справа налево и следите глазами за перемещением. Затем полусогнутую левую - слева направо и снова следите за движением. Голову не забывайте держать прямо. Повторите десять-двенадцать раз. Упражнение благотворно воздействует на мышцы глаз горизонтального действия, улучшает их координацию.

4. Аналогичное упражнение, только руками двигаем не из стороны в сторону, а сверху

вниз. И пользу оно принесет соответственно группе мышц, отвечающих за вертикальные перемещения глаз.

5. Потренирует сложные движения глазок следующее упражнение. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево. Голова в смене направления взгляда не участвует, держите ее прямо. Повторите шесть-восемь раз.

6. Установите ноги на ширине плеч. Опустите голову и посмотрите на носок левой ноги. Поднимите голову и посмотрите в правый угол потолка. Снова опустите, но смотрите на правый носок, а затем - в верхний левый угол. Повторите три-шесть раз. Этим вы потренируете координацию движений глазок и головы.

7. Вытяните руки прямо перед собой на ширину плеч, на уровне глаз. Посмотрите в верхний правый угол комнаты, переведите взгляд на концы пальцев левой руки. Затем в верхний левый угол и на пальцы правой руки. Для развития сложных координационных движений глаз достаточно сделать три-четыре повторения.

8. Станьте перед окном на расстоянии четверть метра. На уровне глаз нанесите на стекло фломастером метку. Поочередно фиксируйте взор на метке и на каком-либо объекте, находящемся на улице на уровне метки на расстоянии не менее метра от окна. Повторите десять раз. Упражнение не только координирует работу внешних и внутренних мышц глаз, но и развивает способность к оценке расстояний.

И уж совсем правильно вы поступите, если упражнения, предназначенные для выполнения сидя и стоя, будете чередовать между собой. Кроме очевидной пользы для глаз, немного разомнете и другие мышцы. Будьте здоровы.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник