Комплексы гимнастики для глаз

18.10.2020 Рубрика: Помоги себе сам Автор: Ольга

Глаза напряженно работают в течение дня, отдыхают только во сне. Большую часть дня люди проводят за компьютером или мобильным телефоном, что негативно влияет на зрение. Глаза привыкают фокусироваться на предметах вблизи и развивается близорукость, появляются другие проблемы со зрением. Чтобы избежать проблем, нужно несколько минут в день уделять своим глазам, тренировать мышцы.

Что нужно для начала гимнастики?

Снимите очки и контактные линзы и выделите несколько минут перед сном.

Комплекс для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости.

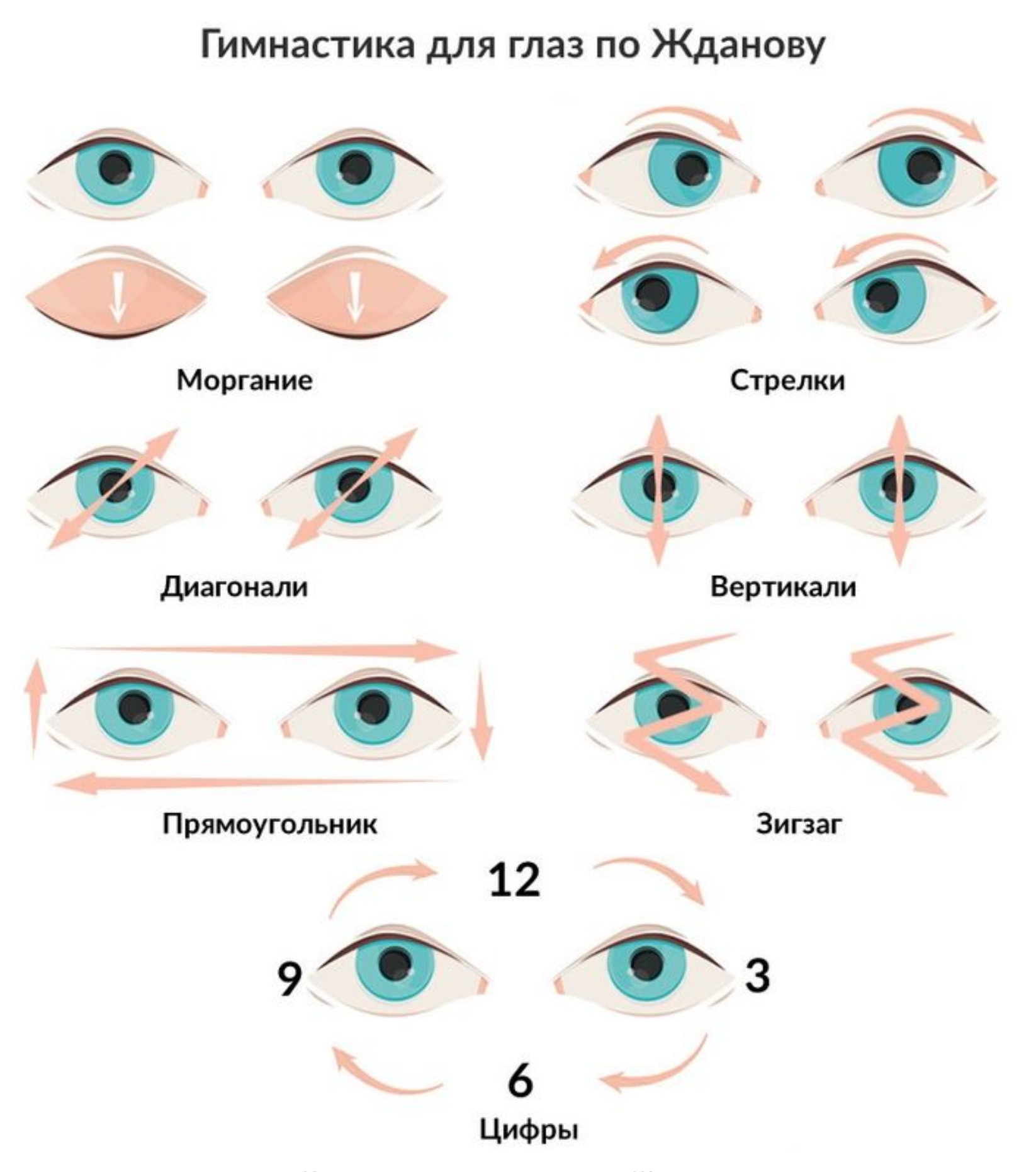
① Сомкните глаза на 5 секунд, откройте на 5 секунд. Повторите 8 раз.
② Быстро моргайте 15 секунд. Повторите 3 раза, с интервалом 10 секунд.
③ Закройте глаза, указательными пальчиками аккуратно, без надавливаний, массируйте глаза круговыми движениями в течение минуты.

Комплекс для укрепления глазных мышц

① Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно. Голова неподвижная. Сделайте 10 раз.
② Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно. Выполните 10 раз.
③ Выполните круговые движения глаз сначала в одном направлении 4 секунды, затем в другом направлении.

Комплекс гимнастики для глаз Жданова

Такие упражнения помогают снять зрительное напряжение, особенно офисным работникам, работающим с документами и долго сидящими за компьютером.



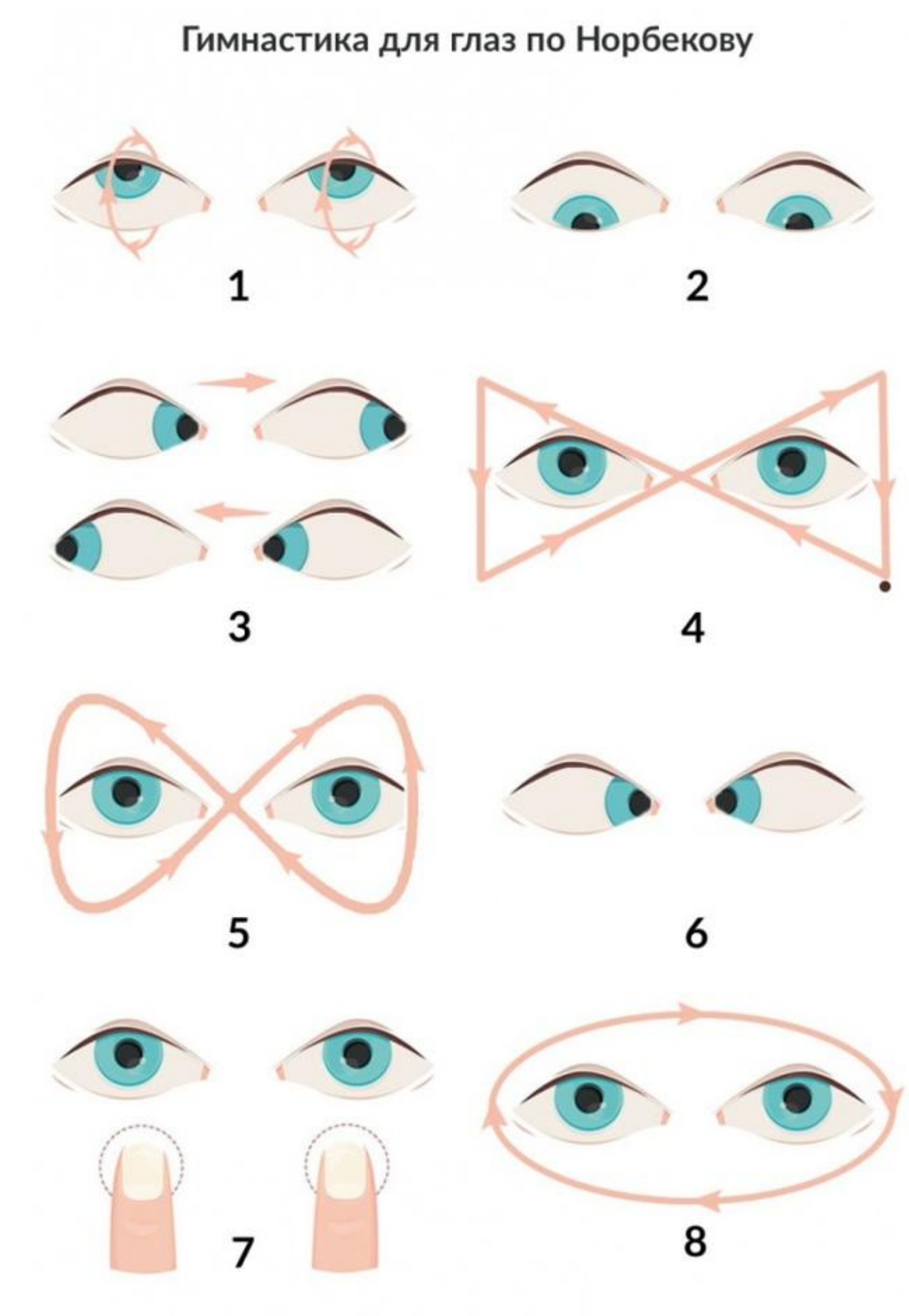
Комплекс гимнастики для глаз Жданова

① Моргание — основа всех упражнений. Моргать нужно быстро, не напрягая глаза в течение минуты.
② Стрелки. Глазами нужно поочередно водить вправо и влево, в течение одной минуты, потом поморгать 10 секунд.
③ Диагонали. Попеременно переводите взгляд по диагонали. Для этого хорошо подходит окно. Выполните 7-10 движений, и снова моргайте 15 секунд.
④ Вертикаль. Движения глаз вверх и вниз. Повторите 7 раз и снова поморгайте.
⑤ Прямоугольник. Нарисуйте в воздухе воображаемый квадрат или прямоугольник. Начните с нижнего левого угла, и, завершив периметр, сотрите воображаемую линию в противоположном направлении. Сделайте 3 раза.
⑥ Зигзаги. Нарисуйте глазами воображаемые зигзаги. Сначала двигайтесь сверху вниз, потом не останавливаясь, снизу-вверх. Сделайте 5 раз о опять поморгайте.
⑦ Циферблат. Во время этого упражнения глаза нужно двигать как стрелкой часов, останавливаясь на 3, 6, 9, 12. Сначала сделайте два полных оборота в одном направлении, затем обратно.

После выполнения гимнастики поморгайте 10 секунд для расслабления глаз.

Комплекс гимнастики для глаз Норбекова

① Глаза закатываются наверх. Представьте, что вы совершаете полный оборот в глазнице.
② Посмотрите вниз, устремляя взгляд внутрь тела через горло при этом голова остается без движения.
③ Поочередно смотрите вправо и влево сильно, как будто смотрите через левое и правое ухо.
④ Совершайте движения из нижнего левого угла в правый верхний угол, потом взгляд переходит в правый нижний угол и завершает движение в левом верхнем углу. После этого снова выполните первое упражнение.
⑤ Рисуйте в воздухе восьмерки. Меняйте направление каждый раз, когда закончите рисовать цифру. Потом снова сделайте первое упражнение.
⑥ Скосите глазки на кончик носа. Задержитесь на 30 секунд. Потом переведите взгляд на какой-нибудь предмет и задержите на 30 секунд, не моргая. Снова сделайте первое упражнение.
⑦ Сведите перед носом указательные пальцы правой и левой руки. Постепенно разводите пальцы, стараясь следить правым и левом глазом за обоими пальцами. Это упражнение выполнить 5-7 раз, затем снова первое.
⑧ Двигайте глазами по цифрам воображаемого циферблата, фиксируя взгляд на каждой. Упражнение сначала выполняется по часовой стрелке, потом в противоположном направлении.


Гимнастика для глаз по Норбекову
1
2
3
4
5
6
7
8

Комплекс гимнастики для глаз Норбекова

Комплекс гимнастики для глаз Аветисова

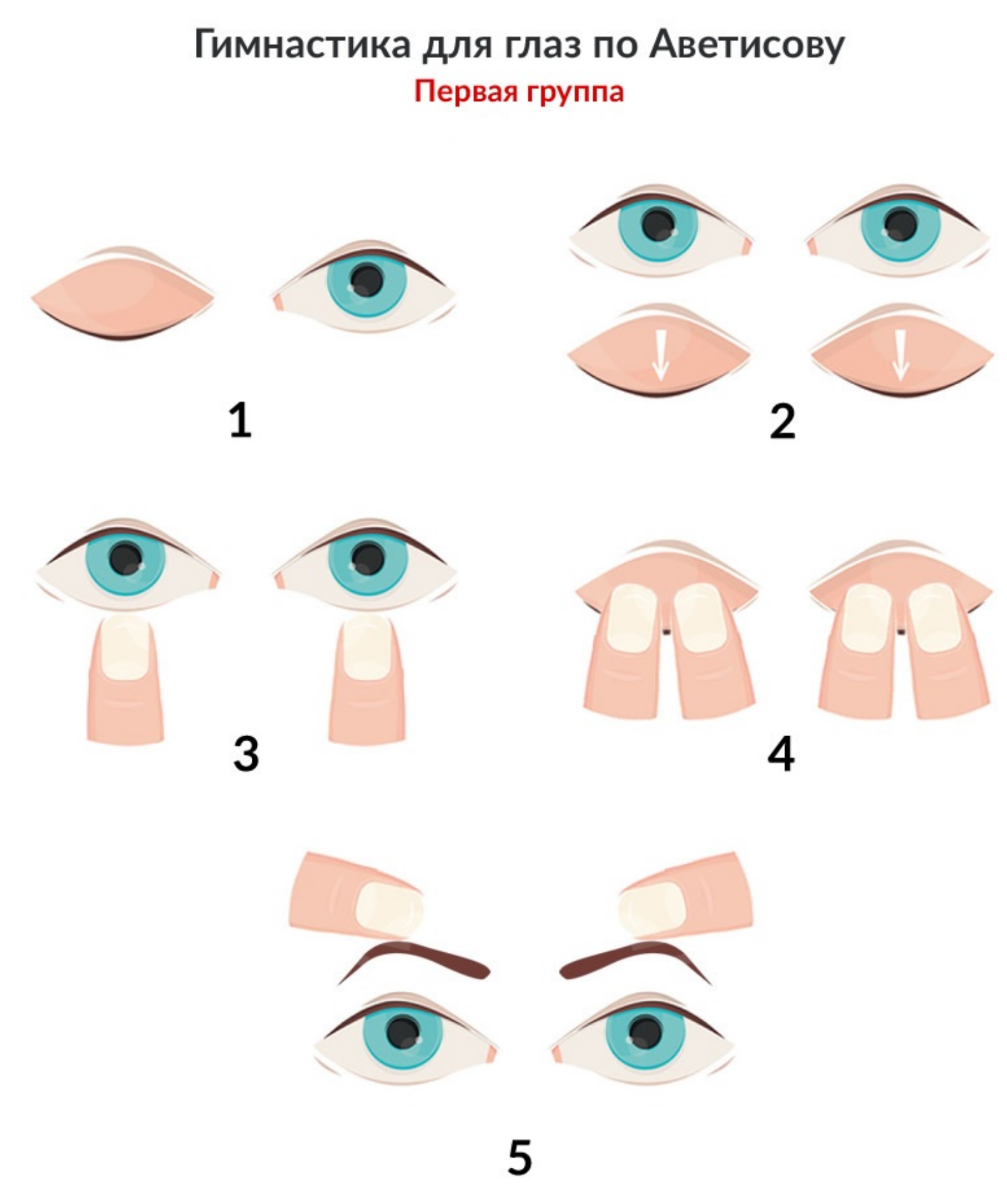
Это единственный, официально одобренный офтальмологами России комплекс, который назначается для лечения и профилактики нарушений зрения.

Такая гимнастика разделена на 3 группы, каждая из которых направлена на определенную функцию глаз.

Первая группа.

Эти упражнения усиливают кровообращение в глазных яблоках, улучшают циркуляцию и отток внутриглазной жидкости. Всё выполняется сидя.

① Зажмуривайте сначала правый потом левый глаз на 5 секунд, затем широко открывайте их также на 5 секунд.
② Быстро моргайте в течение 20 секунд, затем перерыв 10 секунд и повторите последовательность 4 раза.
③ Массируйте глаза указательными пальцами 60 секунд.
④ Массируйте надбровные дуги около 3-4 минут.

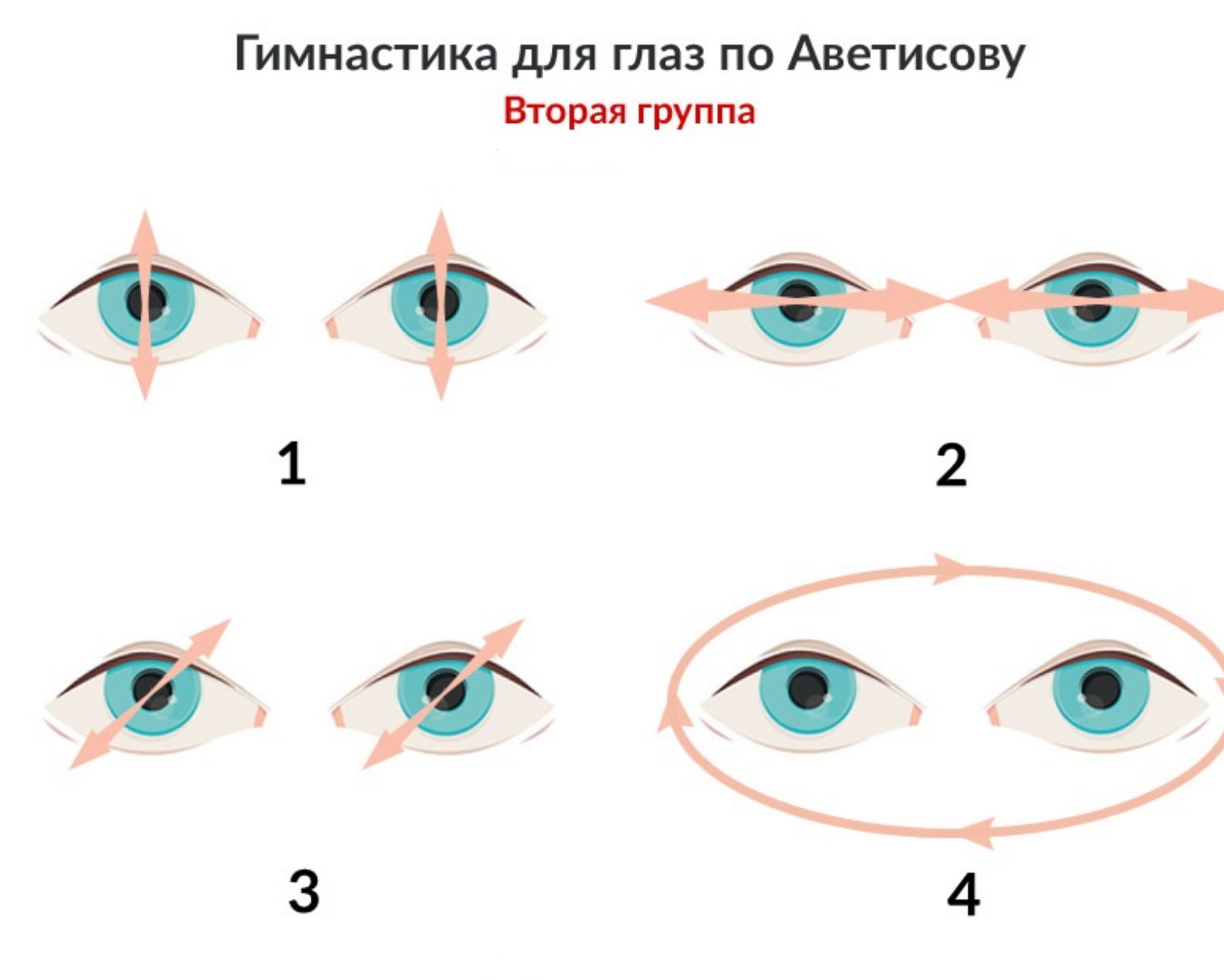

Гимнастика для глаз по Аветисову
Первая группа
1
2
3
4
5

Комплекс гимнастики Аветисова

Вторая группа

Действует на двигательные мышцы глаз. Выполняются сидя, голова неподвижна.

① Двигайте глазами сначала вверх, затем вниз 10 раз, потом снова поморгайте 10 секунд.
② Двигайте глазами по диагонали, из верхнего левого угла в нижний правый угол, и затем из верхнего правого угла в нижний левый угол. Сделайте 10 раз и активно поморгайте.
③ Выполните «Циферблат» как в предыдущих комплексах, повторите 5 раз.

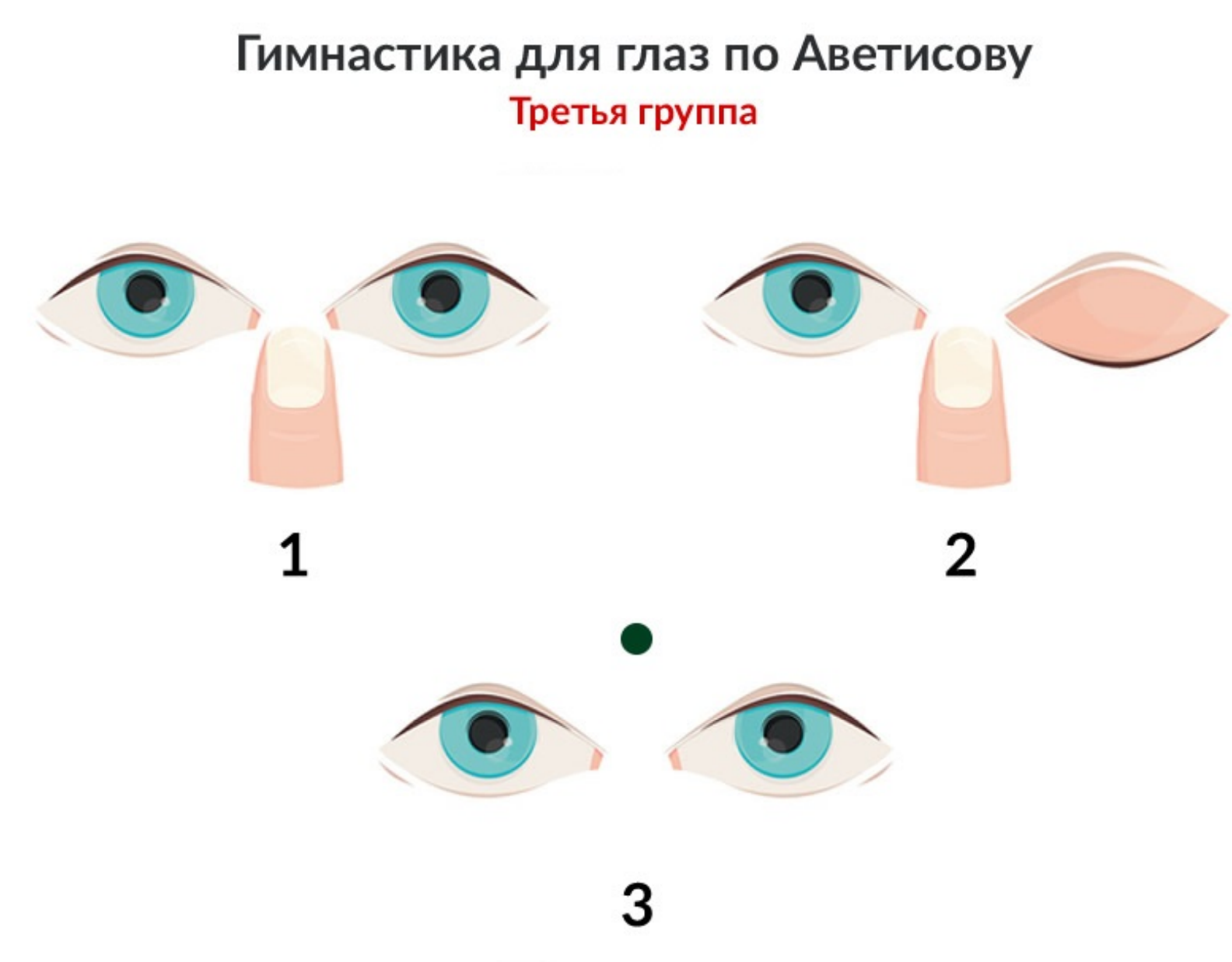

Гимнастика для глаз по Аветисову
Вторая группа
1
2
3
4

Комплекс гимнастики для глаз Аветисова

Третья группа

Выполняется стоя. Эти упражнения самые лучшие при близорукости и дальнозоркости.

① Сосредоточьте взгляд на указательном пальце в течение 5 секунд. Палец расположите на расстоянии 25-30 сантиметров от носа, постепенно приближая его к глазам. Упражнение нужно выполнить 10 раз, не моргая.
② Прикройте левый глаз ладонью, вытяните руку и смотрите на указательный палец в течение 5 сек. При этом нужно отодвигать палец вдаль и приближать его к лицу в течение минуты. Повторите также с правым глазом. Тренируйте каждый глаз по 5 раз.
③ «Метка на стекле». Очень известное и действенное упражнение. Приклейте на оконное стекло кусочек пластилина диаметром около 5 мм, потом сфокусируйте взгляд на самом дальнем объекте, проходящим через эту метку. На пластилин смотрите в течение 2 секунд, потом переводите взгляд на удаленный объект на пару секунд. Повторите 8-10 раз.


Гимнастика для глаз по Аветисову
Третья группа
1
2
3

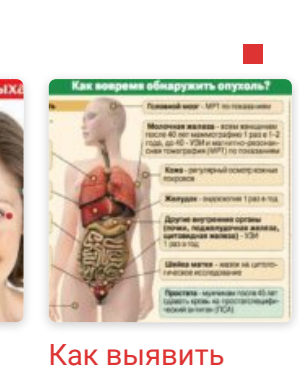
Комплекс гимнастики для глаз Аветисова

Завершите тренировку частым и быстрым морганием 20 секунд.

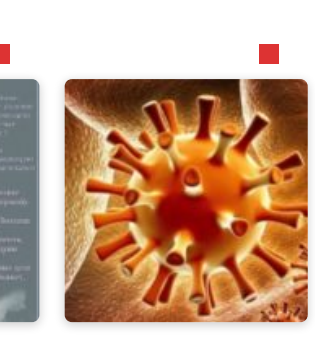
Комплекс гимнастики для глаз при работе на компьютере

Это может быть вам интересно:

Лечение заложенности и насморка


Как выявить онкологию?

Заговоры против разных болезней


Вирус простого герпеса 1 и 2 типа

Законы правильного питания по Шелтону

Разные способы тренировки памяти

0

Понравилась статья? Поделитесь с друзьями:

Добавить комментарий

Имя * E-mail * Сколько будет: 4 + 9 ? *

Комментарий

Отправить комментарий

Найти

СВЕЖИЕ ПУБЛИКАЦИИ

- Что повышает защитные силы организма?
- Природные помощники
- Новая болезнь коронавирус
- Как сохранить ясность ума?
- Питание и гимнастика при болезни сердца гипертонии
- Болезнь сердца гипертония
- Упражнения для балетной осанки
- Упражнения Дикуля при сидячем образе жизни
- Женская интимная гимнастика
- Вопросы про вакцинацию от COVID-19
- Болезни молочных желез
- Народы долгожители
- Лечение угревой сыпи на лице
- Китайские дыхательные упражнения
- Лечебная гимнастика Стрельниковой
- Профилактика в период эпидемии
- Крепкий иммунитет

© 2022 Блог о красоте и здоровье. Копирование материалов с сайта запрещено.

Внимание! Сайт носит исключительно информационный характер. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. В случае обнаружения у себя каких-либо симптомов заболеваний обращайтесь к вашему лечащему врачу.