

Гимнастика для глаз

Недавно читал книгу по скорочтению и нашел там сборник упражнений для глаз, которые помогут расслабить их и избежать перенапряженности при интенсивной нагрузке (например, при долгой работе за ПК).

Упражнения

- Крепко закройте глаза, посчитайте до трех и широко откройте. Повторять необходимо 5-6 раз с перерывом в 30 секунд.
- Не поворачивая голову, делайте движение глазами вверх-вниз, вправо-влево. Повторять 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
- Делайте глазами вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против. Можете делать упражнение как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Повторять 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
- Быстро-быстро поморгайте в течение одной минуты. Это упражнение улучшит кровообращение и быстро снимет усталость.
- Закройте глаза и медленно, нежно касаясь подушечками пальцев век, помассируйте их. Делайте круговые плавные движения по часовой стрелке и обратно. После одной минуты этой релаксации вы почувствуете, как взгляд стал свежим и бодрым.
- Следующее упражнение выполняется стоя. Смотрите прямо перед собой в течение двух-трех секунд. Затем вытяните указательный палец на расстояние 25-30 сантиметров от глаз. Переведите взгляд на кончик пальца и удерживайте его в течение пяти секунд. Затем опустите руку на пару секунд и вновь приступайте к упражнению. Цикл составляет не менее десяти раз.

Все предыдущие упражнения рекомендуется делать, сидя с выпрямленной ровной спиной. Эта методика снижает утомляемость и крайне полезна во время работы с текстами на близком расстоянии.

Автор заметки: kerniz

Revision #2

Created 15 August 2023 12:35:49 by Тимур

Updated 22 December 2023 10:01:26 by Тимур