

Szemtorna gyakorlatok a jobb látásért



A minden nap elvégzett pár perces szemtorna csodákra képes. A szem gyakorlatok rugalmassá teszik a szem izmait, energetizálnak. A gyakori „edzés”-sel megőrizheted látásod egészségét, javítható a fókuszs és a koncentráció is.

A fekvő nyolcas:

Hüvelykujjunktartsuk körülbelül 30 centire az arcunktól, és írjunk le vele fekvő nyolcast a levegőben! Kövessük a szemünkkel a hüvelykujj körmét anélkül, hogy a fejünket mozgatnánk! Felváltva végezzük a gyakorlatot jobb és bal kézzel!
Időtartama: 3-4 perc.

Pillangó gyakorlat:

Ez a szemszárazság megakadályozására való szemtorna gyakorlat. Előre nézve és egyenesen tartva a fejet, lazítsuk el az arcizmokat és az állkapcsunkat! 20-szor nyissuk ki, majd csukjuk be a szemünket! A mozdulat a pillangó szárnyainak a mozgásához hasonlít. Finoman végezzük a gyakorlatot, úgy hogy különösebb erőfeszítést ne igényeljen!

Torna négy irányban:

Ülő pózban végezzük, egyenes fejtartás mellett! Ennél a szemtorna gyakorlatnál a lényeg, hogy míg a fej mozdulatlan marad, addig a szemekkel 4 irányba nézünk: felfelé, lefelé, balra és jobbra. Ezt háromszor ismétljük meg!

Szempihentető gyakorlat:

Ennél a szemtorna gyakorlatnál ki kell nyújtanunk a karunkat miközben a hüvelykujjunk felfelé néz. Az orrunk hegyén kívül, felváltva néznünk kell a kinyújtott karunkra, a hüvelykujjunkra, valamint két másik tárgyra, amelyek távolabb vannak tőlünk. Mindegyik tárgyon meg kell pihentetni a szemünket, mielőtt váltanánk!

Napfűrdőzés:

Napsütéses időben – lehetőleg ne délben – csukjuk be a szemünket, fordítsuk a fény felé és hagyjuk ellazulni a szemeinket! Ez maximum 5 percig tartson!