

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Положение тела при работе считается правильным, когда линия центра тяжести пересекает скамью позади тазобедренного сустава, голова несколько наклонена вперёд, глаза находятся на расстоянии длины предплечья и кисти с вытянутыми пальцами от книги, лежащей на столе, плечевой пояс сохраняет горизонтальное положение, туловище отодвинуто от края стола на 3-5см.

Простейшие упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности

(по Демирчоглян Г.Г.)

Релаксационный комплекс

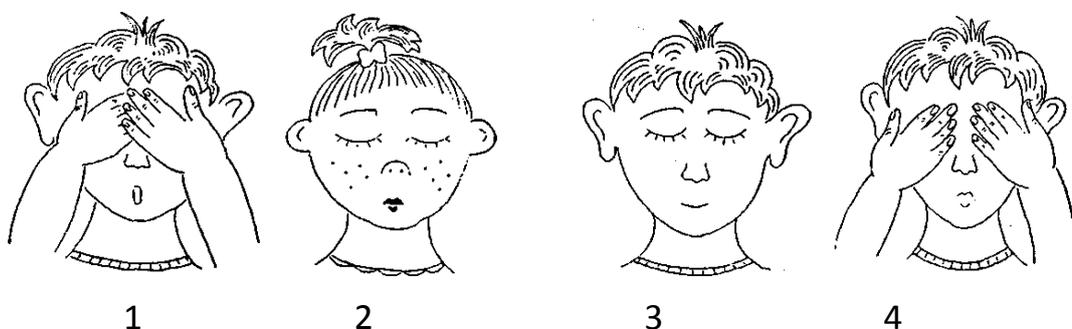


Рис. 1 - 4. Использование элементов аутотренинга (общее расслабление). Продолжительность до 10мин.

Рис. 2. Использование элементов бесконтактного массажа (тепловое прогревание). Продолжительность до 2 мин.

Рис. 3. Выполнение упражнения «ПАЛЬМИНГ» (по методике У. Бейтса и М. Корбетт). Продолжительность от 50 сек. до 3 мин.

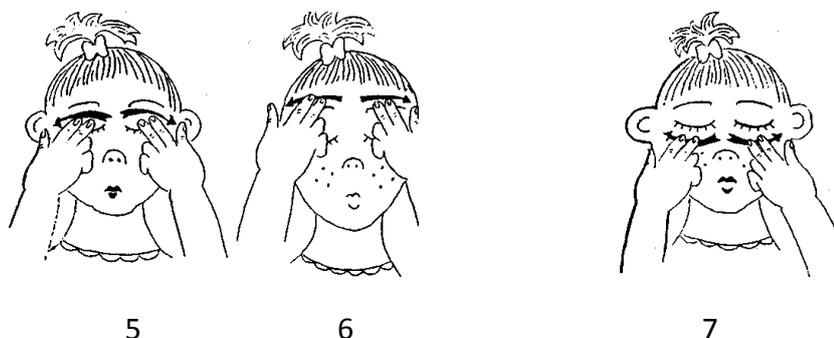


Рис. 5-7. Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками указательных пальцев обеих, рук. Продолжительность до 3 мин.

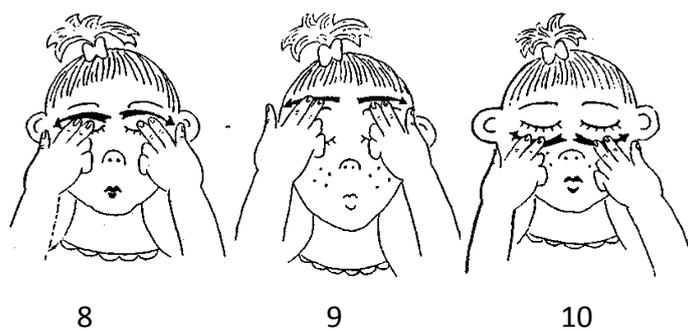


Рис. 8-10. Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками соединенных указательного и среднего пальцев обеих рук.

Продолжительность до 3 мин.

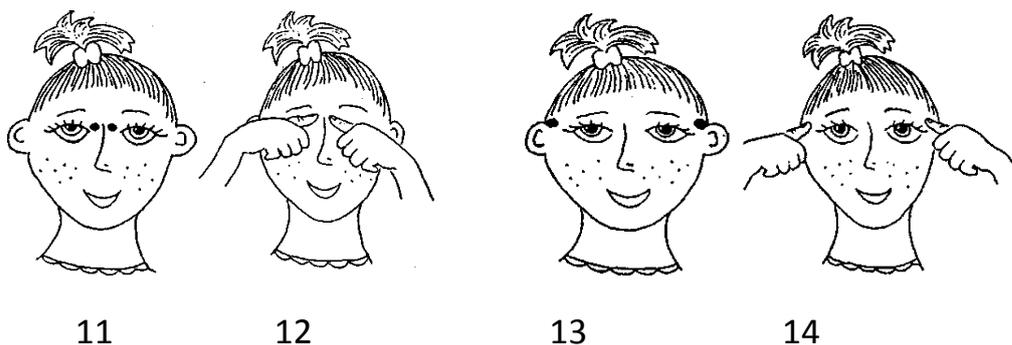


Рис. 11-12. Надавливание на точки у переносицы.

Рис. 13-14. Надавливание на точки в области виска.

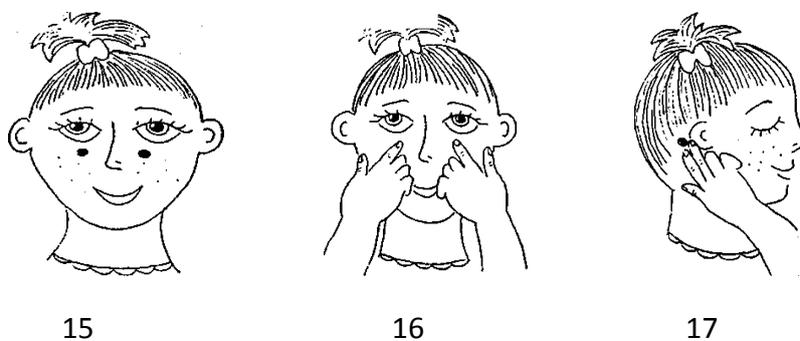


Рис. 15-16. Надавливание на точки под глазами.

Рис. 17. Надавливание на точки за ушами. Продолжительность

от 3 до 5 сек. на каждую точку. Рис. 11—17. Выполнение пальцевого массажа точек акупунктуры (приемы традиционного китайского массажа «Цзинло»).

Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологлазных мышц

Динамический комплекс

Перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить релаксационный комплекс (не менее 5 мин) с индивидуальным выбором наиболее эффективных упражнений, ощутимо снижающих зрительное напряжение. Все упражнения выполняются без очков и без напряжения зрения (расфокусированное зрение).



18



19



20



21



22



23



24



25

Дополнительный релаксационный комплекс.

(Упражнения, направленные на сброс зрительного напряжения).

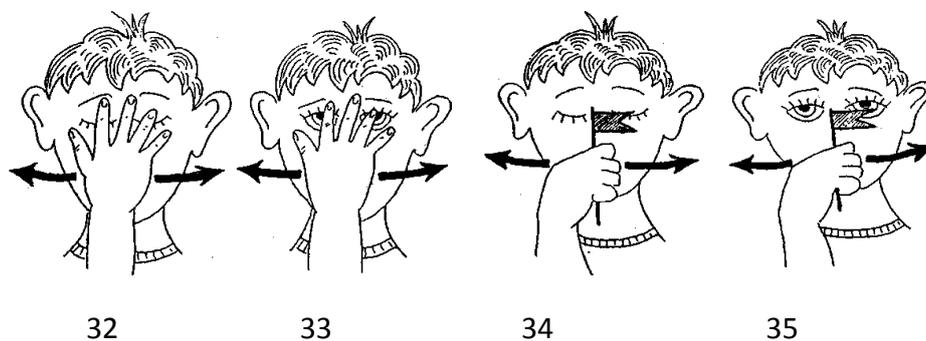


Рис. 32—35. Выполнение приемов упражнения «Пальцевые повороты» (по методике У. Бейтса и М. Корбетт). Продолжительность - до 3 мин.

