

Zdraví + prevence 16.10.2017

## Cvičení pro vaše oči

Naše oči pracují tvrdě každý den. Díky několika jednoduchým zrakovým cvičením můžete očím poskytnout odpočinek a osvěžit vaše vidění

**Moderní životní styl klade velké nároky na naše oči. Jestliže pracujete například na počítači, musí se vaše oči přizpůsobovat různým kontrastům a úrovním jasu až 30 000 krát v jednom dni. Tato číselná vyjádření jsou podobná při řízení a sportovních činnostech. Není nic divného na tom, že naše oči tím trpí, začínají slzet, pálit a rudnout. Toto je často doprovázeno napínáním krku a bolestmi hlavy. Nemuselo by však tomu tak být. Několik jednoduchých zrakových uvolňovacích cvičení vás může vrátit na cestu bezbolestného vidění.**

V současné společnosti je běžné, že více než jeden ze dvou pracovníků sedí před obrazovkou počítače. Vědecké studie ukazují, že dlouhodobé pozorování monitoru poškozuje vidění. Rozeznávání kontrastů, rozlišování barev a střídání vzdáleností na dálku a nablízko se tává více a více obtížnější. Dlouhodobá práce vyžadující vidění nablízko může dokonce zmenšovat vaše zorné pole.

Několik zrakových uvolňovacích cvičení se může provádět dlouhodobě, aby pomáhala s těmito problémy. Zaberou jen několik minut, mohou se provádět kdekoli a kdykoli a mohou také pomáhat s lepším soustředěním při práci na počítači. Proč jim nedat zelenou? Zde je přehled nejlepších způsobů, jak poskytnout úlevu vašim očím:

### Oční uvolňovací cvičení

#### Palming (používání dlaní)

Ujistěte se, že sedíte pohodlně, položte vaše ruce na rovný povrch, zavřete oči a poté zakryjte vaše oči dlaněmi. Měla by být úplná tma. Nyní pomalu provádějte záměrný nádech a výdech po dobu jedné až dvou minut. Jakmile takové dýchání dokončíte, pomalu sejměte ruce a znovu otevřete vaše oči.

### **Cvičení ve čtyřech směrech**

Pohodlně se posadte na židli a udržujte hlavu rovně. Poté se dívejte tak daleko, jak je to jen možné, ve všech čtyřech směrech, pokaždé po dobu dvou až tří sekund: nahoru, dolů, doleva a doprava. Opakujte tuto činnost třikrát. Důležité: pohybujte jen očima, nikoli hlavou.

### **Masáž očního důlku**

Jemná masáž značně uvolňuje naše oči. Použijte konečky vašich palců a masírujte oblast pod obočím – od kořene vašeho nosu k okraji očního víčka – kruhovými pohyby.

### **Oční uvolňovací cvičení**

Sedte rovně a natáhněte jednu ruku před váš nos s tím, že váš palec míří vzhůru. Nyní si vyberte pět cílů: špičku vašeho nosu, vaši nataženou ruku, palec a dva další předměty v místnosti, které jsou od vás vzdálené. Následně se podívejte na každý předmět a ulpěte vaším pohledem na každém předmětu v průběhu několika nadechnutí a vydechnutí. Nakonec použijte obě oči a nechejte váš pohled tékat přes špičku nosu, ruku, palec a oba předměty, a zakončete cvičení pohledem do dálky.

### **Akomodační cvičení**

Držte váš pravý ukazováček na úrovni očí, ve vzdálenosti přibližně poloviny délky vaší ruky od oka. Levý ukazováček držte přibližně 14 centimetrů za ním. V pravidelném rytmu se dívejte z jednoho prstu na druhý. Provádějte po dobu jedné minuty.

### **Motýlové cvičení (prevence proti vysoušení očí)**

Dívejte se dopředu s tím, že vaše hlava je rovně, a uvolněte obličejové svaly a dolní čelist. Pak otevřete a zavírejte oční víčka až dvacetkrát. Po celou dobu udržujte vaše svaly uvolněné – vaše víčka by se měla pohybovat jemně a bez úsilí jako křídla motýla.

## **ZEISS on-line oční test**

Jak dobře vidíte kontrast a barvu? Zkontrolujte si svůj zrak snadno a rychle právě zde!

[Spustit kontrolu zraku nyní!](#)

## **Dejte si pozor na podezřelé nabídky**

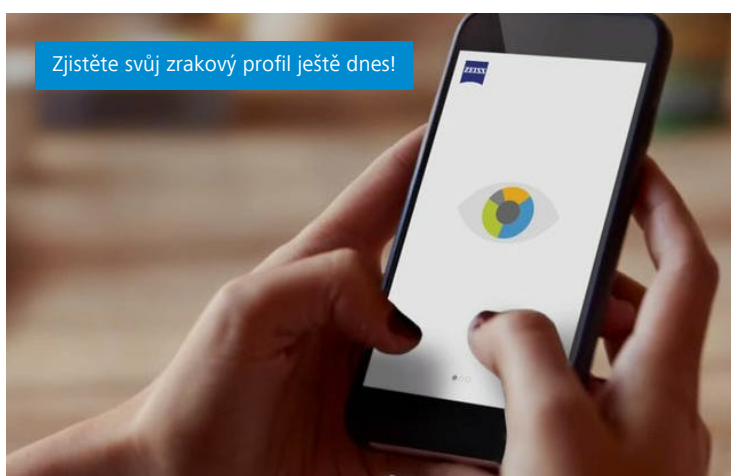
Řada společností a agentur nabízí profesionální oční cvičení, reklamní oznámení o seminářích a brožurách a nabídky zajištění života bez brýlí. Jedna věc je však jistá: v současné době neexistují žádné vědecké důkazy, že takové metody jsou účinné. Výzkumy ukazují minimální zlepšení ostrosti vidění, ale to nestačí k tomu, abyste řídili vozidlo bez brýlí. Daleko důležitější je mít brýlové čočky, které jsou individuálně přizpůsobené vašim specifickým potřebám, a podstupovat pravidelná oční vyšetření u vašeho očního lékaře.

### **Můj zrakový profil**

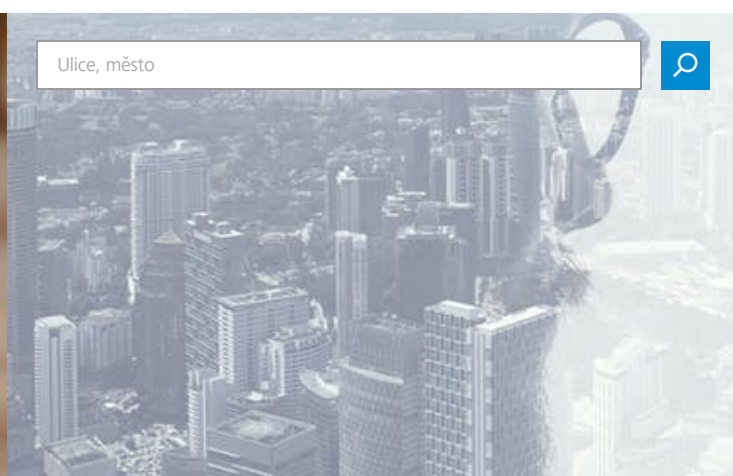
Zjistěte své osobní zrakové návyky a získejte čočky uzpůsobené na míru.

### **Vyhledejte ZEISS optika ve své blízkosti**

Zjistěte svůj zrakový profil ještě dnes!



Ulice, město



## Související články



### Poškozuje čtení při slabém světle vaše oči?

Je to rozšířená smyšlenka, kterou slyšel téměř každý: čtení při slabém světle poškozuje vaše oči. Nejnovější výzkumy však ukazují, že to není vůbec pravda.

Zdraví + prevence 16.10.2017

Tags: Prevence



### Je mrkev dobrá pro vaše oči?

Od dětství slyšíme, že mrkev je dobrá pro naše oči. Bohužel je to pravda jen do určité míry.

Zdraví + prevence 16.10.2017

Tags: Prevence

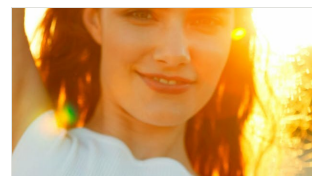


### Proč je dobré vidění tak důležité

Jestliže jeden smysl chybí, další smysly ho musí zastoupit. V tomto hrají oči důležitou úlohu.

Zdraví + prevence 16.10.2017

Tags: Prevence



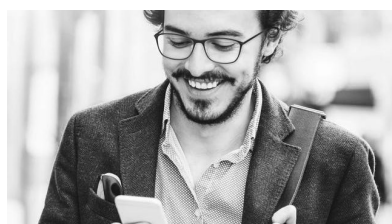
### Oční alergie a rychlé prostředky nápravy

Efektivní terapie, efektivní ochrana

Zdraví + prevence 16.10.2017

Tags: Prevence

## Související produkty



### Digitální brýlové čočky

– ideální celodenní brýle pro digitální životní styl.

[Zjistěte více](#)



### Brýlové čočky ZEISS EnergizeMe

Čas na osvěžení vašich unavených očí.

[Zjistěte více](#)



---

**Prozkoumat**

Porozumění zraku  
Zdraví + prevence  
Životní styl + móda  
Řízení + mobilita  
Sport + volný čas  
Pracovní život

**Pomozte mi vybrat**

Brýle na dálku + brýle na čtení  
Progresivní brýlové čočky  
Sluneční brýle  
Pracovní brýle  
Sportovní brýle  
Brýle pro děti  
Povrchové úpravy  
Čištění brýlových čoček  
U optika

**Služby**

Můj zrakový profil  
On-line kontrola zraku

**Pro lékaře či optometry**

Nástroje + technologie  
ZEISS brýlové čočky  
Čistící prostředky ZEISS