**Jak prawidłowo gimnastykować wzrok?**

**Gimnastyka wzroku może pomóc w poprawie zdolności akomodacji, koordynacji oczu oraz ogólnej sprawności wzrokowej. Mało kto pamięta o tym, że wzrok również należy trenować zwłaszcza jeżeli dużo czytamy czy pracujemy przed komputerem.**

Oto kilka prostych ćwiczeń, które można wykonywać regularnie, aby wzmocnić i zrelaksować oczy:

**Ruch oczu w różnych kierunkach**

Usiądź wygodnie i skup się na punkcie przed sobą. Następnie poruszaj oczami w górę, w dół, w lewo, w prawo, a następnie w różnych kierunkach na kształtach geometrycznych (np. kwadracie, trójkącie). Powtarzaj te ruchy przez kilka minut.

**Ćwiczenia palcowe**

Wyciągnij rękę przed siebie, podnieś kciuk i skup wzrok na nim. Następnie powoli przesuwaj kciuk w różnych kierunkach, śledząc go wzrokiem. Możesz powtarzać to ćwiczenie dla każdego palca na rękach.

**Masowanie oczu**

Delikatnie zamknij oczy i opuść dłonie na zamknięte powieki. Wykonaj delikatne okrężne ruchy palcami na powiekach, masując je przez kilka minut. To ćwiczenie może pomóc złagodzić napięcie mięśni oka i poprawić krążenie krwi.

**Skupianie na odległość**

Wyjdź na zewnątrz i skup wzrok na obiektach znajdujących się w różnych odległościach (np. drzewa, domy, samochody). Zmieniaj odległość, na którą skupiasz wzrok, i utrzymuj ostrość widzenia przez kilka sekund.

**Ćwiczenia z optycznymi kartami do ćwiczeń**

*Istnieją specjalne karty do ćwiczeń wzroku, które zawierają różne wzory i obrazy, które pomagają w poprawie zdolności akomodacji i koordynacji oczu. Można wykonywać różne zadania, takie jak śledzenie linii, rozwiązywanie układanek optycznych lub odnajdywanie ukrytych obrazów na kartach.* – wyjaśnia optometrysta Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok

Należy pamiętać, że regularne wykonywanie ćwiczeń może pomóc w utrzymaniu zdrowych i silnych mięśni oczu oraz poprawić ogólną sprawność wzrokową. Jednak przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń oczu zaleca się skonsultowanie się z okulistą, szczególnie jeśli ma się jakiekolwiek problemy ze wzrokiem.