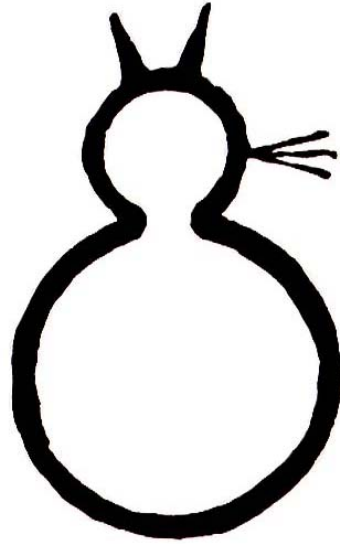


Kotek do lewej reki



Kotek do prawej reki

Nauka widzenia obuocznego po długim okresie niezborności oczu

Oczy muszą być już trochę zborne kiedy przystępujemy do ćwiczeń (może więc już po operacji zęza)

Rysunki należy osobno wyciąć w formie podłużnych pionowych prostokątów. Można wydrukować i podkleić na dwarszej tekturze żeby rysunki były trwalsze. Bada przecież używane często. Albo od razu wydrukować na tekturze.

W każdej ręce należy trzymać jeden rysunek przed sobą w odległości 20-30 cm od oczu. Rysunki powinny być odległości ok 10 cm od siebie.

Skrzyżować oczy w taki sposób by zobaczyć po środku jeden obrazek całego kota. Tu może być trudno jak się ma zęza, ale to jest bardzo ważne. Kotem oczu widac te dwa połowkowe obrazki. Czyli razem widzi się trzy obrazki, ale należy skupić uwagę na środkowym – pełnym rysunku kota.

Wytrzymać jak długo się da- zwykle kilka sekund ale może w przyszłości aż minuty- kiedy linie zaczną się двоić należy odpocząć przez kilka sekund; za chwilę powtórzyć znowu.

Cwiczyć codziennie po kilka minut, można dojść nawet do 20-30 min dziennie. Oczy będą się robić mocniejsze.

Mozna zrobić przerwę co drugi dzień. Jest to w końcu taki sam trening mięśni jak na siłowni więc regeneracja też jest potrzebna.

W miarę poprawy można rysunki rozsuwać coraz bardziej. Ważne jest też by ćwiczenie wykonywać patrząc na rysunki prosto przed siebie, innym razem trochę do góry, jeszcze innym razem do dołu. Wtedy więcej mięśni ulegnie koordynacji i będziesz lepiej widzieć.

To ćwiczenie należy raczej wykonywać regularnie do końca życia. Inaczej oczy znowu mogą się rozjechać. Tak to już jest jak nie zostały wyleczone w odpowiednim wieku.

Powodzenia!

Artur