

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für die Augen, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

| Ziele        | Übungen              | Dauer      |
|--------------|----------------------|------------|
| Wahrnehmung  | Palmieren            | bis 2 Min. |
| Kräftigung   | Blinzeln und Kneifen | bis 2 Min. |
| Mobilisation | Zoomen               | bis 2 Min. |
| Mobilisation | Augenreise           | bis 2 Min. |
| Kräftigung   | Sehräume nutzen      | bis 2 Min. |
| Focusing     | Nachspüren           | bis 2 Min. |

Mach mit!

### Augen – Übung 3

### Zoomen



## Zoomen

Trainieren Sie den Wechsel zwischen Nah- und Fernblick und lockern Sie gleichzeitig Ihre Augenmuskeln.

- Ballen Sie eine Hand locker zur Faust und zeigen Sie mit dem Daumen nach oben. Dann strecken Sie den Arm gerade nach vorne aus.
- Schauen Sie über Ihren Daumen hinweg in die Ferne, dann fixieren Sie den Daumen, dann wieder in die Ferne schauen, dann auf den Daumen. Wiederholen Sie das Zoomen noch einige Male.
- Machen Sie eine kleine Pause und nehmen Sie Ihren Arm locker nach unten, damit er sich von der Anstrengung erholen kann.
- Jetzt den anderen Arm gerade nach vorne ausstrecken und den Daumen mit den Augen fixieren.
- Einatmend den Daumen langsam zum Gesicht führen und nicht aus dem Blick verlieren. Ausatmend den Daumen vom Gesicht wegführen, bis der Arm gestreckt ist.
- Jetzt noch weitere Male: Bringen Sie Ihren Daumen jedes Mal so nah, dass Sie ihn ohne Anstrengung noch deutlich ansehen können. Führen Sie Ihren Daumen in einer Linie zum Auge und wieder weg vom Auge und bewegen Sie dabei nicht den Kopf.
- Nehmen Sie den Arm wieder nach unten und spüren Sie der Bewegung Ihrer Augenmuskeln nach.



Den Daumen ganz langsam zum Gesicht führen, ohne ihn aus dem Blick zu verlieren. Dann den Daumen wieder vom Gesicht wegführen.