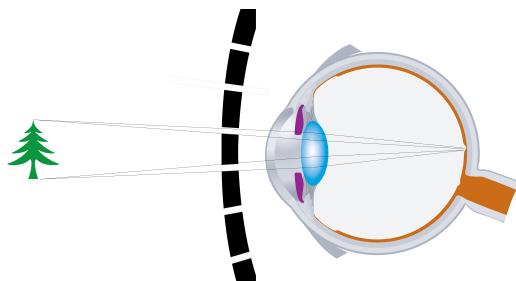


TRÉNER OČÍ

DIERKOVANÉ OKULIARE

Ako fungujú

V úzkom zväzku lúčov lom svetla funguje jednoduchšie a netreba ho zalamovať do ohniska. Pohľad cez úzku štrbinu sa tým javí ostrejší, bez ohľadu na vlastné dioptrické vady oka.



Preto Vám tieto okuliare

- zaostria obraz do diaľky aj na blízko bez použitia dioptrií
- precvičia vonkajšie a vnútorné okohybné svaly

Čo od nich očakávať

Pravidelným používaním dierkovaných okuliarov sa dá dosiahnuť stav, kedy budete pocíťovať

- uvolhenejšie oči
- presnejší a komfortnejší pohľad
- rýchlejšie preostrovanie do blízka a do diaľky

Pomôžu zmierniť a spomaliť zhoršenie zraku vyvolané prostredím, osvetlením, alebo napríklad prácou s počítačom, či inou činnosťou namáhajúcim zrak monotónne.

Prvé zlepšenie môže byť už po 2 týždňoch.



Sú určené pre

- krátkozrakých
- ďalekozrakých
- deti aj dospelých
- na preventívne precvičenie

Nie sú vhodné pre

- šoférov
- ľudí po operácii očí
- ľudí so šedým zákalom
- po úrazoch očí

Ako ich používať

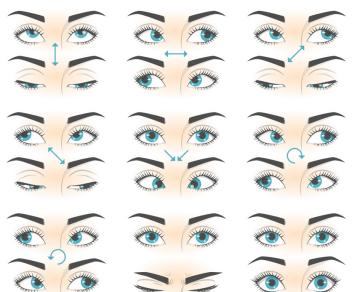
Okuliare nosťte 5-15 minút denne a nasadte si ich ku Vašej bežnej činnosti v známom prostredí, statickej práci, k počítaču alebo k čítaniu. Dbajte na dostatočné osvetlenie, nakoľko priezory dierok značte redukujú množstvo vstupujúceho svetla.

Ak sa dostavil efekt zlepšenia, môžete obmedziť používanie na 2-3 krát do týždňa. Ak je tréning bez výsledku, skúste zapojiť ďalšie cviky.

Nepoužívajte súčasne s dioptrickými okuliarmi.

Ďalšie cviky na zlepšenie zraku

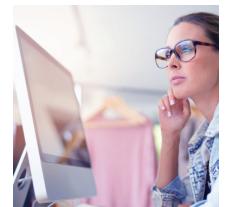
- očná jága
Rozhýbte svoje oči



Vytáčanie očí do krajných polôh. Opisujte pohľadom kružnice, alebo fixujte pohľad na jeden bod a vytáčajte hlavu

- preostrovanie 20-20-6

Každých 20 minút, pozrite aspoň na 20 sekúnd do diaľky 6 a viac metrov. Častejšie preostrenie rozhýbe Vás akomodačný aparát



Dierkovane okuliare neodstraňujú dioptrie

Ich hlavným účelom je precvičenie a uvoľnenie svalov ovplyvňujúcich funkciu oka. Môže sa dostaviť efekt vo forme potreby menších dioptrií. Je ale závislý na stupni dioptrickej vady oka a pravidelnosti precvičovania očí.