Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Seh- und Augenübungen
– mit dem BKK-Zauberstift

Innere Stärke und äußere Kraft
– wenn Geist und Körper zusammenspielen

Rückenschule Hannover
Ulrich Kuhnt

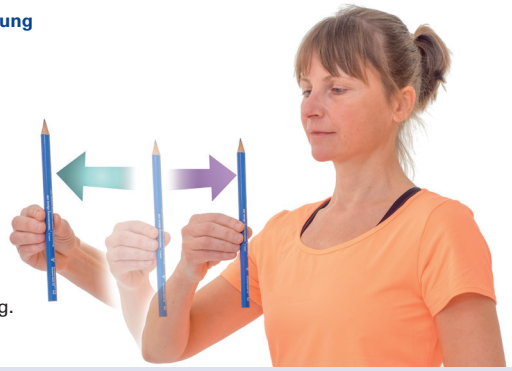
Denk auch an Dich!
Deine „Mentale Fitness“ durch Bewegung!

BKK

Seh- und Augenübungen mit dem Zauberstift

Lang andauernde Bildschirmarbeit ermüdet Ihre Augen.
Einfache Seh- und Augenübungen schaffen Abwechslung und entspannen den Geist. Führen Sie das Programm behutsam und gelassen durch. Überspringen Sie die Übungen, die Ihre Augen unangenehm anstrengen.

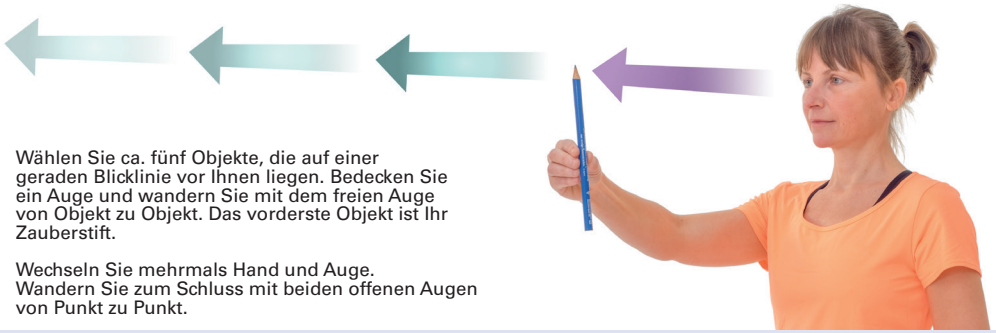
Übung 1: Posaune – Verbessern der Nah-Fern-Einstellung



Bewegen Sie den Stift mit einer Hand vor Ihrem Gesicht langsam vor und zurück.

Varianten:
Bedecken Sie mit der linken Hand Ihr linkes Auge. Bewegen Sie nun mit der rechten Hand den Zauberstift abwechselnd schneller und wieder langsamer zu Ihrem rechten Auge hin und wieder weg. Bedecken Sie anschließend das rechte Auge und „posaunen“ Sie mit der linken Hand.

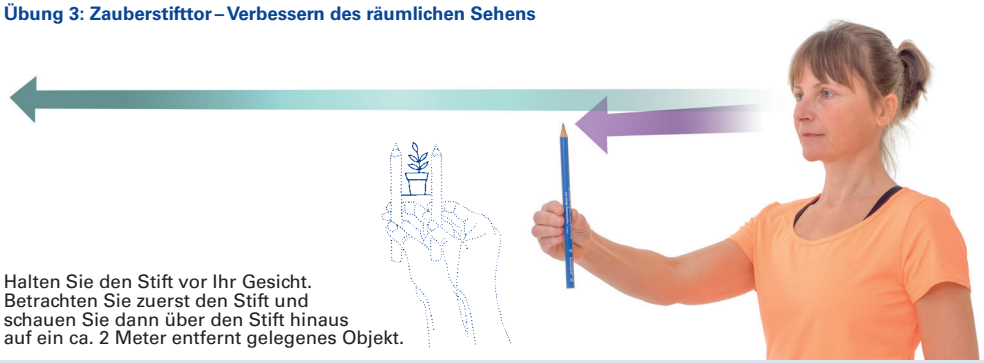
Übung 2: Blickstafette – Verbessern der Nah-Fern-Einstellung



Wählen Sie ca. fünf Objekte, die auf einer geraden Blicklinie vor Ihnen liegen. Bedecken Sie ein Auge und wandern Sie mit dem freien Auge von Objekt zu Objekt. Das vorderste Objekt ist Ihr Zauberstift.

Wechseln Sie mehrmals Hand und Auge. Wandern Sie zum Schluss mit beiden offenen Augen von Punkt zu Punkt.

Übung 3: Zauberstifttor – Verbessern des räumlichen Sehens



Halten Sie den Stift vor Ihr Gesicht. Betrachten Sie zuerst den Stift und schauen Sie dann über den Stift hinaus auf ein ca. 2 Meter entfernt gelegenes Objekt.

Übung 4: Stiftfusion – Verbessern des räumlichen Sehens

Halten Sie einen Stift 20 bis 30 Zentimeter, den anderen etwa 40 bis 60 Zentimeter in einer Blicklinie vor die Nasenspitze. Kneifen Sie abwechselnd schnell nacheinander ein Auge zu. Blicken Sie nun mit beiden Augen auf den vorderen Stift, anschließend mit beiden Augen auf den hinteren Stift.

Übung 5: Ziehharmonika – Erweitern des Blickfeldes

Halten Sie zwei Stifte vor Ihrem Gesicht und führen Sie danach beide Hände langsam weit nach außen und abwechselnd wieder nach innen. Versuchen Sie möglichst lange beide Stifte im Auge zu behalten.

Übung 6: Bewegungsspiel der Augen – Verbessern der Augenbeweglichkeit

Halten Sie den Stift vor Ihr Gesicht und bewegen Sie nun den Stift langsam zur Seite. Verfolgen Sie den Stift nur mit Ihren Augen und fixieren Sie den Kopf. Führen Sie diese Übung in beide Richtungen aus.

Halten Sie den Stift ohne Bewegung vor Ihrem Gesicht und fixieren Sie den Stift mit Ihren Augen. Bewegen Sie nun langsam den Kopf zur Seite und wieder zurück zur Mitte. Führen Sie diese Übung in beide Richtungen aus.

© 2017 Ulrich Kuhnt, Rückenschule Hannover