



Cercles Excèntrics



Per a poder realitzar aquest exercici amb els cercles excèntrics de manera correcta s'hauran de seguir una sèrie de passos (1/2)

- Aquesta sèrie d'exercicis estan dissenyats tant per a poder imprimir-los com per a poder realitzar-los des de la pantalla de l'ordinador.
- Quan imprimim el PDF amb els cercles excèntrics, retallarem per la línia, per a així tenir les dues targetes per separat.
- Col·locarem les dues targetes una mica separades i fixes en un suport vertical (paret, suro, nevera, etc). Si la grandària de les targetes és petit, també podem prendre cadascuna amb una mà allunyada de nosaltres. El lloc ha d'estar prou il·luminat.
- Ens situarem davant dels cercles excèntrics i no fixarem una distància, ja que aquesta dependrà tant de la grandària dels cercles excèntrics com de la situació actual de cadascú. Pel que podrem moure la distància entre totes dues targetes o acostar-nos o allunyar-nos més nosaltres.
- Al principi, podem ajudar-nos de la punta d'un llapis situada entre els nostres ulls. També podem allunyar o acostar més el punter al nostre nas per a anar corregint la visualització perquè ens sigui més fàcil la fusió.

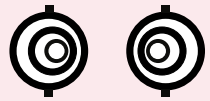

Cal ser pacients i no desesperar-nos si no aconseguim veure-ho a la primera. És un procés que pren el seu temps i cada persona i cada cas és diferent, per la qual cosa uns el veuran abans que uns altres, però això no ha de preocupar-nos. L'important és continuar intentant-ho i no perdre la motivació.

- Recomanem que el teu optometrista de confiança, sigui qui valori si aquests exercicis visuals són aptes per a tu o per a la teva família abans de poder realitzar-los.



Per a poder realitzar aquest exercici amb els cercles excèntrics de manera correcta s'hauran de seguir una sèrie de passos (2/2)

Quin és l'objectiu de l'exercici amb cercles excèntrics?

- L'objectiu final és: Fusionar els 2 parells de cercles en 1. I una vegada que aconseguim això, veurem 3 cercles tot i que només el cercle central, el veurem nítid i clarament.
- A més de veure el cercle central nítid, observarem percepció de profunditat: depenent de la posició de les targetes, en un cas, veurem un con que va cap a dins del paper o de la pantalla; en l'altre cas, veurem el con que sobresurt cap a fora del paper o de la pantalla.
- - El con en profunditat cap a dins: observem que el cercle més gran està més pròxim a nosaltres i el cercle menor està més allunyat.
 - 
 - El con en profunditat cap a nosaltres: observem que el cercle més gran està més allunyat i el cercle menor està més a prop nostre.
 - 
- La posició dels diferents elements faran canviar la percepció de profunditat d'aquests.
- Un bon exemple es pot apreciar en la pàgina 13: tenim 3 parells de pomes verdes, observa la posició de la poma i mira com canvia la seva posició amb relació a la resta d'elements.
- En la nostra pròpia experiència, hem pogut comprovar que la varietat pot ajudar a motivar a continuar practicant molt més i hem volgut compartir algun dels nostres cercles excèntrics.



