

Uvolnění a procvičení okohybných svalů (5)



Procvičuje okohybné svaly.

Provedení: základní poloha: uvolněný sed. Cvik provádíme očními bulvami.

Pohybem očí vzhůru (viz obrázek) "kreslíme" nejprve kruhy směrem vpravo a po několika opakováních "kreslíme" kruhy směrem vlevo.

Cvik opakujeme 2-3 krát (při nepříjemných pocitech cvičení přerušíme)

Cvik lze provádět i s otevřenýma očima.