

Uvolnění a procvičení okohybných svalů (4)



Procvičuje okohybné svaly.

Provedení: základní poloha: uvolněný sed, zavřít oči. Cvik provádíme očními bulvami.

Pohybem ze středu směrem doleva (viz obrázek) "kreslíme" očními bulvami ležatou osmičku a po "dokreslení" znaku se vracíme stejnou cestou zpět.

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

Cvik lze provádět i s otevřenýma očima.