

Uvolnění a procvičení okohybných svalů



Procvičuje okohybné svaly.

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

Pohybem z levého horního rohu směrem dolů (viz obrázek) "píšeme" velké tiskací písmeno H a po "dokreslení" písmene se vracíme stejnou cestou zpět.

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

Cvik lze provádět i s otevřenýma očima.