

Uvolnění a procvičení okohybných svalů (2)



Procvičuje okohybné svaly.

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

Očními bulvami "píšeme" velké tiskací písmeno A. Pohyb začínáme z levého dolního rohu (viz obrázek).

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

Cvik lze provádět i s otevřenýma očima.