

Uvolnění a procvičení okohybných svalů (3)



Procvičuje okohybné svaly.

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

Pohyb začínáme z levého horního rohu směrem dolů a očními bulvami "píšeme" velké tiskací písmeno K.

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

Cvik lze provádět i s otevřenýma očima.