

Вправа «Ротація великого пальця»

МЕТА: Ці вправи допоможуть покращити вашу здатність слідкувати очима за предметами, під час виконання побутової діяльності.

Вихідне положення

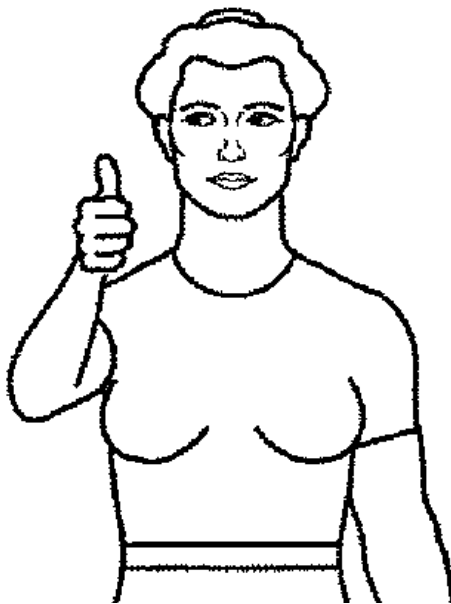
- Сидячи на кріслі
- Стоячи з рівномірно розподіленою вагою на обидві стопи, стопи на ширині плеч

Виконуйте вправи в цій послідовності:

1. Затуліть ліве око пов'язкою
2. Затуліть праве око пов'язкою
3. Обидва ока відкриті

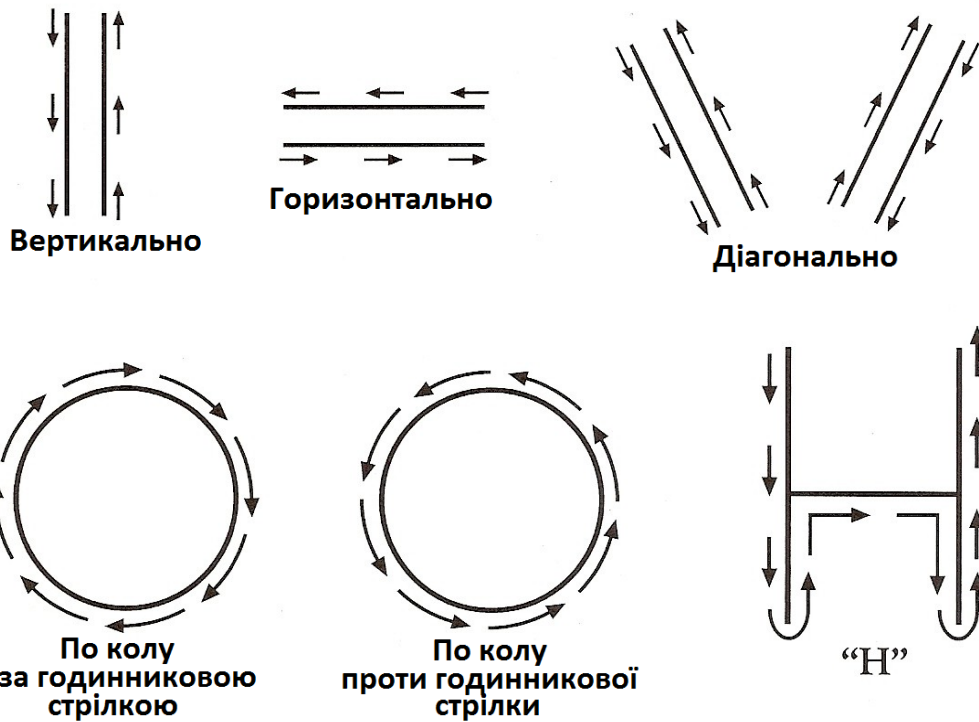
Виконання:

1. Стисніть кисть у кулак, так щоб великий палець був спрямований уверх
2. Слідкуйте за своїм великим пальцем лише очима, не рухаючи головою
3. Погляд увесь час повинен бути зафіксованими на великому пальці
4. Боковим полем зором намагайтеся звертати увагу на предмети поруч



* Copyright 1995-2007 BioEx Systems, Inc.

5. Слідкуйте очима за великим пальцем по таких траекторіях
 6. Рухайте великий палець у діапазоні над головою, на ширині плечей та на рівні грудної клітки



Виконано _____ повторів у кожній вправи

Виконано вправи _____ разів за день

Зупиніться та повідомте свого терапевта, якщо під час їх виконання вправи ви спостерігали такі симптоми:

- запаморочення
- нудота
- біль голови
- біль очей