

Осьминог 2



Исходное положение – лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол; прямые руки вдоль тела; ладони прижаты к полу, глаза открыты.

Медленно согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх. Задержитесь на 3 секунды, затем отведите руку еще дальше назад за голову и вытяните ее, чтобы рука была максимально прямой, на одной прямой с телом, пальцы выпрямлены.

Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Медленно верните руку в исходное положение.

Повторите с другой рукой. Следуйте следующему плану выполнения упражнения:

1. Согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх.
2. Задержитесь на 3 секунды.
3. Распрямите руку и отведите ее назад за голову, чтобы ладонь была направлена вверх, пальцы выпрямлены.
4. Задержитесь на 3 секунды.
5. Согните руку (этап 2).
6. Задержитесь на 3 секунды.
7. Распрямите руку и положите ее на пол, ладонь прижата к полу.
8. Задержитесь на 3 секунды.



Медленно выполните эти 4 этапа движения с другой рукой.

Через неделю продолжайте выполнять это упражнение, но с закрытыми глазами.

Упражнение помогает развивать возможность управления одной частью тела отдельно от другой. Позволяет человеку осуществлять более точные движения, купировать зависимые движения (синкинезии), что ведет к повышению работоспособности и автоматизации зрелых двигательных паттернов.