



Páciens neve: _____ Dátum: _____

A zászlóhoz történő kalibráláshoz irányítsd a fejed a zászló közepe felé, majd az eszközt állítsd be úgy, hogy a lézersugár a zászló középpontjára mutasson!

Az alábbi gyakorlatokat végezheted a zászlóval szemben ülve, vagy állva.

1. gyakorlat: „Az óra körül”

Helyezkedj néhány lépésnyire az óra céltáblától és a lézer az óra közepére mutasson. Mindig középről indulva, menj végig az óra összes számjegyén, mindkét irányban. Ha a gyakorlást nem egyedül végzed, akkor partneredet is megkérheted, hogy véletlenszerű számok bementésével segítse edzésedet. Minden alkalommal, amikor eltalálsz egy számot, térj vissza a középpontba és onnan lépj a következőre. A „Clock Yourself” egy nagyszerű telefonos applikáció, amit ennél a gyakorlatnál jól tudsz használni! GYAKOROLJ 2 PERCIG!

2. gyakorlat: „Találd el a célt”

Helyezkedj 4-5 lépésnyire a nyomkövető rács felé fordulva, a zászló szélein található 8 körön fogsz dolgozni. Mozgasd a lézert mindegyik körre, majd vissza! Végezd úgy a feladatot, hogy pont eltaláld a kör közepét (ne „lőj” se fölé, se alá)! Növelheted a sebességet, de ne feledd, meg kell próbálnod közvetlenül a célponton megállnod. GYAKOROLJ 2 PERCIG!

3. gyakorlat: „Pillangó”

Helyezkedj 4-5 lépésnyire a nyomkövető zászló felé fordulva, a lézer közepre mutasson. Először „rajzold” meg a kis pillangómintát az óramutató járásával megegyező és az óramutató járásával ellentétes irányba is, majd ugyanígy a nagy pillangómintát is. A 8-as forma rajzolását is gyakorolhatod: például a pillangó a bal felső és a jobb alsó „szárnyát” érintve. Fokozhatod is a sebességet, de mindvégig maradj pontos. Gyakorolhatsz úgy is, hogy tested 45 fokban (akár jobbra, akár balra) elfordítod a zászlótól, és így az ellentétes oldalon tudsz, sajátos mozgástartományban, irányított mozgást végezni. GYAKOROLJ 2 PERCIG!

4. gyakorlat: „Teszteld a helyzetudatosságod”

Helyezkedj 4-5 lépésnyire a nyomkövető zászló felé fordulva, a lézer közepre mutasson. A zászló szélein található 8 körön fogsz dolgozni. A gyakorlás célja az, hogy csukott szemmel eltaláld a köröket (a pontosság ellenőrzéséhez kinyithatod a szemed). Ez a gyakorlat megtanít használni a mozgási testtudatod, és ezáltal képessé válsz jól elhelyezned magad a térben. Kezdd el a legfelső körtől, célozd meg a kört 5-ször oda-vissza nyitott szemmel. Ezután csukd be a szemed, és próbáld meg így is végrehajtani a gyakorlatot. Nyisd ki a szemed, és ellenőrizd, mennyire voltál pontos. Ismételd ezt meg ötször, majd lépj a következő körre. Minden körnél először 5-ször nyitott szemmel, majd 5-ször csukott szemmel gyakorolj! GYAKOROLD VÉGIG MIND A 8 KÖRT!

5. gyakorlat: „Különítsd el a mozgásod”

Helyezkedj néhány lépésnyire az óra céltáblától, a lézer az óra közepére mutasson. A gyakorlattal tesztelheted, hogy mennyire vagy képes a lézert mozdulatlanul tartani, miközben forgatod a tested és rögzíted a fejed. Tedd karjaidat keresztben a mellkasodon, majd lassan kezdj el felsőtesttel teljesen jobbra és balra forogni. GYAKOROLJ 1 PERCIG!

Az eszközt a felhasználó saját kockázatára használja: kérjük, konzultálj egészségügyi tanácsadóddal a Motion Guidance termék használata előtt! A felhasználónak vagy egészségügyi tanácsadójának kell eldöntenie, hogy a Motion Guidance termékek használata megfelelő-e számára. A Motion Guidance termékek használatával a felhasználó elfogadja, hogy a Motion Guidance LLC (vagy annak partnerei) nem vállalnak felelősséget a Motion Guidance termékek használata során a felhasználó részére okozott károkért. Mint minden gyakorlati eszköz esetében, így itt is, a gyakorlat alapos megértése és a kivitelezés képessége szükséges. SEMMILYEN MÓDON NE NÉZZEN BELE A LÉZERSUGÁRBA! NE irányítsa a lézert tükörrre vagy fényvisszaverő felületre! NE fordítsa a lézert senki szemének irányába, vagy szeme közelébe! NE tartsa a lézert másik személyre, állatokra vagy mozgó járműre, beleértve a repülőgépeket is! A Motion Guidance anyagokban vagy a Motion Guidance we boldalán bemutatott információk, valamint a harmadik felek weboldalaira mutató hivatkozások csak tájékoztató jellegűek.

