



# MOTION GUIDANCE®: VÁLL OTTHONI GYAKORLATOK

Páciens neve: \_\_\_\_\_ Dátum: \_\_\_\_\_

Helyezd a higiénikus testpántot az alkarod köré úgy, hogy a lézert a csukló közepéhez igazítod (adott esetben a bicepsz köré helyezve is használható). A lézerrel a középső ujjad irányába célozz, de szükség szerint másik irányba is állíthatod. A gyakorlatokat a zászlótól / molinótól néhány lépésnyire ülve vagy állva végezd. Könnyíteni tudsz a gyakorlatokon, ha távolabb helyezkedsz a zászlótól (így kisebb vállmozgással dolgozol), vagy nehezíthetsz is rajtuk, amennyiben közelebből végzed a gyakorlást, nagyobb vállmozgással. A zászlót, a gyakorlattól függően, akár vízszintesen, akár függőlegesen is felakaszthatod.

## 1. gyakorlat: „Az óra körül”

Állj a zászló felé fordulva és karod előre kinyújtva emeld fel 90 fokba, majd állítsd be a lézert úgy, hogy az a zászló középpontjára mutasson. (Ha nem tudod karod 90 fokba emelni, akkor csak addig emeld, ameddig tudod és ott állítsd be a lézert úgy, hogy a karemelésed 90%-ánál mutasson középre). Vállad mozgatásával (rögzített könyökkel) járd végig az órát egyik irányba, majd visszafele is. Ha a gyakorlást nem együl végzed, akkor kérd meg partnered, hogy véletlenszerű számok bemondásával tesztelhesd reakcióidőd. Minden alkalommal, amikor eltalálsz egy számot, térj vissza a középpontba és onnan lépj a következőre. Gyakorolhatsz úgy is, hogy tested elfordítod a zászlótól, és így karod oldalra emelésével végzed el ugyanazt a gyakorlatot. A „Clock Yourself” egy nagyszerű telefonos applikáció, amit ennél a gyakorlatnál jól tudsz használni! GYAKOROLJ 2 PERCIG!

## 2. gyakorlat: „Találd el a célt” - mozgástartomány-fejlesztés

Állj a zászló felé fordulva, az alkarodra helyezett lézert a középső ujjad vonalába mutasson. A zászlón található 8 körön fogsz dolgozni. Emeld fel előre a karod egyenes könyökkel, és találd el az egyes köröket úgy, hogy minden alkalommal visszaengeded a karodat az oldaladhoz. Végezd úgy a feladatot, hogy pont eltaláld a kör közepét (ne „lőj” se fölé, se alá)! Növelheted is a sebességet, de ne feledd, meg kell próbálnod közvetlenül a célponton megállni! Szükség esetén változtathatsz a lézert dőlésszögén, hogy nehezíts (ha lefelé mutat) vagy könnyíts (ha felfelé mutat) a gyakorlaton. Próbáld kihasználni vállad teljes mozgását. GYAKOROLJ 2 PERCIG!

## 3. gyakorlat: „Pillangó”

Állj a zászló felé fordulva, az alkarodra helyezett lézert a középső ujjad vonalába mutasson. Emeld fel a karod és vállad mozgatásával 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 bal felső és a jobb alsó „szárnyát” érintve. Fokozhatod is a sebességet, de mindvégig maradj pontos. Gyakorolhatsz úgy is, hogy tested elfordítod a zászlótól, és így karod oldalra emelésével végzed el ugyanazt a gyakorlatot. GYAKOROLJ 2 PERCIG!

## 4. gyakorlat: „Teszteld a helyzetudatosságod”

Állj a zászló felé fordulva, az alkarodra helyezett lézert a középső ujjad vonalába mutasson. A zászlón 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, emeld fel a karod és 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!

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 weboldalán bemutatott információk, valamint a harmadik felek weboldalaira mutató hivatkozások csak tájékoztató jellegűek.

