

ВПРАВА НА РІВНОВАГУ З ФІТБОЛОМ

У випадку проблем з утриманням рівноваги або скарг на запаморочення – робити з обережністю!

Вправу потрібно виконувати на нестійкій опорі: спеціальній подушці з піни, балансувальній подушці або шматку товстого поролону чи латексу

- Встаньте на нестійку опору в кутку кімнати. Розташуйте фітбол (великий гімнастичний м'яч) перед собою.
- Нахиліться вперед, торкаючись руками фітбола.
- Обома руками прокочуйте фітбол по дузі від однієї стіни до іншої і назад.
- Не спирайтеся на фітбол, утримуйте рівновагу самостійно.



ФОКУСУВАННЯ НА РУХОМОМУ ОБ'ЄКТІ

Цю вправу потрібно виконувати удвох з помічником.



Вам знадобиться тонка легка палиця. Можна скористатися інвентарем для аквааеробіки, гімнастичною палицею або щонайменше метровим шматком пластикової трубки. Посередині палиці нанесіть яскраву мітку приблизно 3-4 см шириною

- Лягайте на підлогу на спину.
- Прямі руки витягніть над собою вгору.
- Помічник повинен розташувати палицю над вашим обличчям (на рівні ваших очей) перпендикулярно до вашого корпусу і приблизно на рівні власного зросту.
- Сфокусуйте погляд на мітці. Помічник повинен контролювати, що ви не переводите погляд.
- Коли помічник впустить палицю – ваша задача її спіймати!

Хочете ускладнити вправу?

- Лежачи, заведіть прямі руки за голову – так буде менше часу на реакцію.
- Зробіть мітку меншою – фокусувати погляд буде складніше.
- Палицю можна розвернути вздовж тіла – тоді, щоб її впіймати, ліва та права руки повинні рухатися по-різному.

Будьте обережні та не травмуйтеся!

Більше порад – тут:



ВПРАВИ З ХУСТКАМИ

Для цих вправ підійдуть невеликі та легенькі шовкові або шифонові хустки, шарфи чи просто шматки тонкої тканини.

Розминка (вправи виконувати по 30 секунд)



- Підкидайте хустку до рівня обличчя та ловіть її тією ж рукою.
- Підкидайте хустку та ловіть її іншою рукою.
- Піднімайте пряму ногу до рівня талії та перекидайте хустку під ногою.

Вправа з поворотом навколо себе

- Підкиньте хустку вище рівня голови.
- Оберніться навколо себе (повний оберт).
- Впіймайте хустку тією ж рукою.

Вправа з коліном

- Підкиньте хустку вище рівня голови лівою рукою.
- «Відбийте» хустку вгору лівим коліном, піднявши його до рівня талії або вище.
- Впіймайте хустку у підлоги правою рукою.
- Змініть руку і ногу.

Вправа з плесканням в долоні

- Підкиньте хустку.
- Поплескайте у долоні 2-3 рази.
- Впіймайте хустку.
- Збільшуйте кількість хлопків наскільки зможете, щоб встигати впіймати хустку.

Вправа «на стопу»

- Підкиньте хустку правою рукою.
- Підніміть пряму ліву ногу над підлогою та «спіймайте» хустку на стопу лівої ноги.
- Змініть руку і ногу.

«Заминка»

- Плавню рухайте рукою з хусткою і стежте очима – донизу та вгору над головою.
- Продовжуючи плавно махати хусткою та стежити за нею, повертайтеся «кругом».

Більше порад – тут:



ВЕСТИБУЛЯРНА ВПРАВА З НАХИЛАМИ

Для вправи в якості мішені знадобиться довгий олівець або схожа на нього паличка із нанесеною літерою або цифрою, на якій очі зможуть фокусуватися під час виконання вправи.



Базова версія

- Станьте прямо, ноги на ширині плечей або трохи ширше.
- Мішень тримайте за один кінець вертикально у витягнутій вперед руці
- Друга рука опущена та притиснута вздовж корпусу.
- Нахиліться вниз, щоб пряма рука з мішенню «пірнула» між ногами максимально далеко назад за лінію ніг, а мішень вільним кінцем вказувала вниз.
- Поверніться у початкове положення.
Весь час тримайте фокус на мішені!
- Виконайте 10 разів із максимально можливою амплітудою.
- Змініть руку з мішенню та повторіть вправу ще 10 разів

Ускладнені версії

- Виконуйте цю вправу, стоячи весь час навшпиньки.
Обережно, це дійсно складно!
- Додайте ще один елемент – після повернення у вертикальне положення робіть прогин назад з одночасним підйомом руки з мішенню вертикально над головою.

ДИХАЛЬНА ВПРАВА ПРИ ГОЛОВНОМУ БОЛІ

Найефективнішим є ритм : 4 секунди вдих – 4 секунди видих
протягом щонайменше 1 хвилини.

- Спробуйте заплющити очі та уявити головний біль як камінці на морському березі.
- З кожним вашим вдихом хвиля накочується, а з кожним видихом – відкочується та змиває у море камінець за камінцем, поступово зменшуючи біль.
- Прийміть зручну позу, якщо це зараз можливо.
Заплющте очі.
- З кожним вдихом подумки концентруйтеся на відчуттях у тій частині тіла, яка не болить. Намагайтеся таким чином "сканувати" тіло якомога старанніше, але не зупиняйте блукання думок спеціально.

Більше порад – тут:



ВПРАВА «ДВІ Р»: РІВНОВАГА + РЕАКЦІЯ

Для вправи потрібен помічник, який кидатиме невеликий м'ячик.

Помічник повинен стояти у вас за спиною.

Він також страхує Вас на випадок запаморочення!

- Ви повинні злегка підняти голову, та чекати, коли помічник кине м'яч із-за вашої спини – щоб впіймати його.
- Задача помічника – кидати м'яч вгору та вперед над плечем людини.

М'яч потрібно кидати без надмірного зусилля і так, щоб його в принципі можливо було впіймати!



Бажаєте ускладнити вправу? Її можна виконувати на нестійкій опорі: подушці з піни або шматку поролону чи латексу

ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБУЛО-ОКУЛЯРНОГО РЕФЛЕКСУ

Вправи бажано виконувати на відкритому повітрі або біля вікна – там, де можна бачити обрїй і значно віддалені об'єкти.



Зігніть пальці однієї руки в кулак, залишивши великий палець відведеним



- Розташуйте зігнуту в лікті руку перед обличчям так, щоб ніготь великого пальця був на рівні очей. Сфокусуйте погляд на нігті й тримайте його декілька секунд..
- Переведіть погляд на віддалений об'єкт – дерево, дах тощо – і тримайте фокус декілька секунд.
- Перемикайте погляд із близького об'єкта (нігтя) на далекий і назад, затримуючи погляд на кожному кілька секунд.
- Додайте до перемикання фокуса рухи головою: праворуч–ліворуч та вгору–вниз.

Зробіть по 2–4 рухи, фокусуючись спочатку на нігті, а потім на цілі на обрїї. Відхиляйте голову на невеликі кути, поступово збільшуючи кількість повторень.

Для посилення тренувального ефекту можна додати кроки вперед і назад.

- Перемикайте фокус, повертаючи голову ліворуч–праворуч, і крокуйте вперед;
- Перемикайте фокус, рухаючи головою вгору–вниз, і задкуйте малими кроками

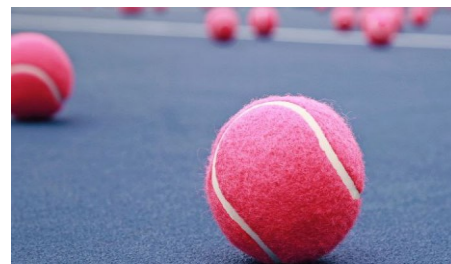
Більше порад – тут:



ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ НА КООРДИНАЦІЮ РУХІВ

Для вправ потрібен м'яч для великого тенісу або подібний за розміром та пружністю.

- Встаньте на рівну тверду поверхню.
- Поставте ноги ширше плечей.
- Для кращої стійкості та швидшої реакції на рухи м'яча ви можете трохи зігнути ноги в колінах.



Удари однією рукою

- Різко киньте м'яч вниз однією рукою.
- Спіймайте відбитий м'яч тією ж рукою на висоті нижче талії.
- ! Не відбивайте м'яч долонею, а затисніть та зафіксуйте спійманий м'яч у руці, лише потім киньте його вниз.
- Через деякий час поміняйте руку.

Перехресні удари з боку у бік

- Киньте м'яч однією рукою трохи збоку і вниз, щоб він відбився у точці прямо перед вами.
- Зловіть його з іншого боку та знов киньте іншою рукою.
М'яч при цьому має рухатися зі сторони у сторону через центр вздовж лінії, схожої на літеру «V».

Перехресні удари спереду назад

- Киньте м'яч однією рукою трохи збоку та вниз і назад, щоб він відбився у точці як раз посередині між ногами.
- Трохи поверніться назад та впіймайте м'яч за спиною іншою рукою.
- Перенесіть руку з м'ячем вперед, повторіть кидок цією рукою.
М'яч знов буде рухатися вздовж лінії, схожої на літеру «V», але зараз вже спереду назад.

Перехресні удари позаду

- Повторіть перехресні удари з боку у бік, але зараз м'яч має бути весь час за спиною.
- Для цього трохи поверніться назад та киньте м'яч вниз однією рукою збоку і позаду, щоб він відбився у точці прямо за вами.
- Поверніться в інший бік та зловіть м'яч іншою рукою також за спиною.
- Знов киньте м'яч, але вже цією рукою.

Більше порад – тут:

«Вітряк»

- Заведіть руку з м'ячем за спину та звідти киньте його вниз і вперед так, щоб він відбився у точці як раз посередині між ногами.
- Зловіть м'яч перед собою тією ж самою рукою.
- Знов заведіть цю руку за спину та повторіть вправу.
- Спробуйте повторити вправу іншою рукою.



ФОТОВПРАВА ДЛЯ ПАМ'ЯТІ

Для вправи вам знадобиться помічник, аркуш паперу (А4 або А3) та ручка. Попросіть помічника підготувати фото з великою кількістю предметів та деталей. Добре підійдуть художні фото до рецептів, де зображено всі інгредієнти, фото сервірування або ж фото робочого місця з різними інструментами та матеріалами.



- Подивіться на фото протягом 30 секунд. Запам'ятайте якомога більше деталей.
- Потім запишіть усе, що було на фото, причому на аркуші слово має бути приблизно там, де був предмет в кадрі: посередині, у верхньому кутку, поруч з іншим. Наприклад, для цього фото:

*миска з полуницею та ожиною; поруч одна полуниця,
кумквати
половинка грейпфруту
стебла ревеню
дві помаранчеві квітки
....*

- Після завершення вправи перевірте, чи всі предмети ви згадали, та чи правильно розташували їх один відносно одного – це однаково важливо.

Якщо скарги на погану пам'ять серйозні, ви можете почати із простіших фото – пам'ятайте, що відчуття маленької перемоги від успішного виконання вправи теж надзвичайно важливе!

РЕЗОНАНСНЕ ДИХАННЯ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ

Ця техніка допомагає заспокоїтися та зменшити тривогу.

- Ляжте зручно та заплющте очі.
 - Повільно вдихайте носом протягом шести секунд. Не намагайтеся набрати в легені забагато повітря.
 - Видихайте спокійно і плавно протягом шести секунд. Не "виштовхуйте" повітря з легень силою, видих має бути спонтанним.
- Повторюйте цикли дихання до 10 хвилин.

Після вправи кілька хвилин просто відпочиньте та прислухайтеся до свого тіла.

Більше порад – тут:



ТРЕНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ЗА ДОПОМОГОЮ АРОМАТІВ



Для виконання вправи підготуйте 7-10 шматочків вати, просочених різними ефірними оліями або ароматизованими розчинами.

Вибирайте для вправи аромати, які оцінюються як приємні або нейтральні.

Бажано використати чисті аромати, а не суміші. Можете також скористатися харчовими ароматизаторами

- Заплющте очі. Попросіть помічника по черзі підносити аромат за ароматом.
- Задача – запам'ятати, а потім правильно назвати послідовність запахів. Щоб ускладнити завдання, можна повторювати аромати.

Також дещо ускладнить розрізнення та запам'ятовування послідовність з декількох запахів з однієї "логічної" групи: лимон-апельсин, ваніль-шоколад

Пам'ятайте, що у будь-якій вправі важливим є відчуття успіху!

Тому адаптуйте кількість ароматів у послідовності до стану та важкості порушень пам'яті внаслідок контузії, якщо вони є..

ПРАКТИКА СФОКУСОВАНОГО ДИХАННЯ

Щоб розпочати практику, знайдіть спокійне й комфортне місце, де ви зможете зручно сісти або прилягти.

- Усвідомте своє дихання. Зверніть увагу на природний ритм вдиху та видиху.
- Проведіть подумки сканування тіла – можливо, ви відчуєте напругу в тих ділянках, про які раніше не замислювалися.
- Зробіть повільний, глибокий вдих через ніс. Спостерігайте, як розширюються ваші груди та живіт, наповнюючись повітрям.
- Видихайте так, як вам зручно. Якщо бажаєте, можна видихати з легким зітханням, що сприяє додатковому розслабленню.
- Продовжуйте цю практику протягом кількох хвилин. Звертайте увагу на природний рух живота – його підйом і опускання під час дихання.
- Оберіть слово або фразу, яку будете промовляти під час видиху. Це можуть бути слова на кшталт «спокій» або «безпека», які посилять розслаблюючий ефект.
- Візуалізуйте вдих як хвилю, що огортає вас м'яким спокоєм.
- Уявіть, як з видихом зникають негативні думки. Нехай кожен видих звільняє вас від стресу та напруги.
- Якщо увага розсіюється, м'яко повертайте її до дихання та обраних слів.

Більше порад – тут:



ЗВУКОВА АДАПТАЦІЯ



Контрольована аудіальна експозиція

- Оберіть м'який, нейтральний звук (білий шум, шум дощу, морські хвилі).
- Увімкніть його на мінімальній гучності та слухайте 5-10 хвилин у тихій кімнаті.
- Поступово збільшуйте гучність.
- Коли відчуєте, що вам комфортно, додайте складніші звуки (м'яку музику, фоновий шум вулиці).
- Збільшуйте тривалість і різноманітність звуків — аж доки звуки повсякденного життя стануть комфортними і прийнятними

Адаптація до зміни рівня шуму

- Одягніть беруші на 5-10 хвилин у тихій кімнаті.
- Зніміть їх і кілька хвилин спокійно посидьте, дозволяючи мозку знову звикнути до звуків навколо.
- Поступово додайте фонові звуки (звуки природи, спокійна фонова розмова).

"Гудіння" / Мугикання

- Зробіть глибокий вдих, потім повільно видихайте з "гудінням", робіть звук "mmm" або "ommm"
- Повторюйте 1-2 хвилини, зосереджуючись на відчутті вібрації.
- Після цього посидьте у тиші та зверніть увагу, чи змінилося ваше сприйняття звуків..

ВПРАВА ДЛЯ РОЗВИТКУ ПРОПРІОЦЕПЦІЇ

Вправу потрібно виконувати із заплющеними очима.

- Попросіть помічника повільно рухати вашою рукою.
- Спробуйте визначити, в якому напрямку вона рухається і в якому положенні зупинилася, скажіть про це вголос, наприклад: «Моя рука перед моїм обличчям на рівні очей».
- Відкрийте очі та перевірте, чи правильно визначили рух.
- Якщо відповідь була неправильною, зверніть увагу на відчуття під час руху, щоб краще запам'ятати його. Повторіть вправу 10 разів.

Більше порад – тут:



«ДИХАННЯ ВОГНЮ»: РАНКОВА БАДЬОРІСТЬ

- Сядьте зручно – на стілець або на підлогу з прямою спиною.
 - Зробіть глибокий вдих носом, заповнюючи легені повітрям.
 - Різко видихніть носом, втягуючи живіт. Видих має бути активним, а вдих – пасивним, коли повітря саме заходить у легені після видиху.
 - Продовжуйте швидкі, ритмічні вдихи й видихи – 1 вдих/видих за секунду.
 - Повторіть дихальний цикл 30 разів, після чого зробіть глибокий вдих, затримайте дихання на 5 секунд та повільно видихніть.
- Виконайте 2–3 підходи по 30 дихальних циклів.

Якщо з'явиться запаморочення – зменште темп або зробіть перерву.



КОНВЕРГЕНЦІЯ «ДОГОРИ НОГАМИ»



Візьміть в ролі «мішені» олівець або паличку, на яку можна нанести літеру чи іншу позначку для фокусування погляду.

- Почніть з розташування мішені на рівні очей на відстані витягнутої руки. Затримайте погляд на літері на 1 секунду.
- Піднесіть мішень до перенісся. Затримайте погляд на літері на 1 секунду.
- Знов відсуньте мішень та поверніть її до перенісся.
- Зробіть 5 циклів. Не забувайте фокусувати погляд на літері!
- Повторіть цю вправу, але вже в положенні, коли голова максимально відхилена назад і підборіддя спрямовано точно вгору.

Це можна зробити у прогині на гімнастичній лавці, або у прогині через стілець (паралельно спинці).

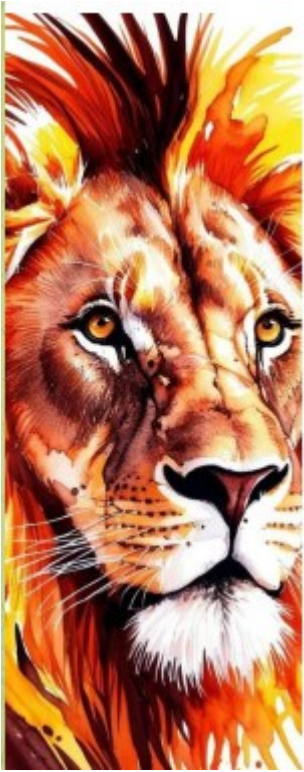
- Зробіть 5 циклів вправи з мішенню у такому положенні.

Якщо очі втомлюються або мружаться, зробіть позначку більшою або робіть менше повторень.

Але все одно робіть цю вправу – це важлива зорова навичка, та вправу можна без проблем повторити 10 разів.

Більше порад – тут:



«ДИХАННЯ ЛЕВА»: ДОЛАЮЧИ ТРИВОГУ

- Станьте на коліна, схрестивши щиколотки та опустивши сідниці на стопи. Якщо ця поза незручна, просто сядьте зі схрещеними ногами.
- Покладіть лікті на коліна, витягніть руки вперед із розставленими пальцями.
- Вдихніть через ніс.

Дихання лева передбачає потужний видих!

- Видихніть через рот, голосно промовляючи «ха».
- Під час видиху відкрийте рот якомога ширше, висуньте язик і витягніть його вниз до підборіддя.
- Сфокусуйте погляд на точці між бровами або на кінчику носа під час видиху.
- Розслабте обличчя і знову вдихніть.
- Повторіть вправу шість разів, змінивши положення схрещених щиколоток на середині циклу.

Вправу краще виконувати вранці або для гармонізації стану після емоційно виснажливої події

СЕНСОРНІ ВПРАВИ ВІД ЧУТЛИВОСТІ ДО ШУМУ

Маскування звуків у повсякденному житті

- Увімкніть білий шум, звуки природи або м'яку інструментальну музику на низькій гучності.
- Використовуйте це у місцях, де шум викликає дискомфорт (робота, дім).
- Регулюйте гучність увімкненого звуку так, щоб зовнішні звуки сприймалися м'якше.

Тренування розпізнавання звуків

- Увімкніть запис із декількома звуками (вуличний шум, пташки, вода).
- Намагайтеся визначити окремі звуки (наприклад, віддалені пташині співи від шуму води).
- Зосереджуйте увагу на одному звуці, потім перемикайтеся на інший.

Тренування розпізнавання локалізації

- Сядьте у тихій кімнаті та заплющте очі.
- Попросіть когось клацати пальцями або стукати у різних частинах кімнати.
- Спробуйте визначити напрямок звуку.
- Відкрийте очі та перевірте себе.

Більше порад – тут:



ВПРАВА НА КООРДИНАЦІЮ «ШІСТЬ ГРАНЕЙ»



Для вправи знадобляться блок для йоги (або коробка з щільного картону, подібна до цеглини за розмірами) та легкий м'ячик.

Можна використовувати масажний, або ж тенісний – але з ним вправа буде дещо складніша.

- Зручно охопіть найдовшу грань блоку кистю.
- Розташуйте найбільшу грань блоку горизонтально та зафіксуйте м'яч на її поверхні.
- Невисоко підкиньте м'яч угору за допомогою блоку. За час польоту м'яча переверніть блок на 180 градусів. Спіймайте та зафіксуйте м'яч на протилежній грані.
- Знов підкиньте м'яч. Спіймайте його на торець блоку.
- Продовжуйте підкидати м'яч та перевертати блок.
- Задача – по черзі зафіксувати м'яч на кожній з 6 граней блоку.

Якщо робити це недомінантною рукою – вправа додатково розвиватиме нейропластичність.

ЗОРОВА ВПРАВА ДЛЯ КОНВЕРГЕНЦІЇ ТА ДИВЕРГЕНЦІЇ

Для виконання вправи візьміть олівець чи іншу схожу мішень. Нанесіть на один з кінців помітну позначку (наприклад, літеру).

- Візьміть мішень за кінець без позначки та розташуйте її вертикально у витягнутій вперед руці.
 - Позначка має бути на рівні очей. Сфокусуйте погляд на позначці та затримайте його на 1-2 секунди.
 - Пересуньте мішень максимально близько до перенісся.
 - Затримайте погляд на позначці на 1-2 секунди. При цьому очі максимально зведені до перенісся.
 - Підніміть мішень на 5-6 см вгору до лоба. Продовжуйте тримати погляд на позначці ще 1-2 секунди.
 - Поверніть мішень до перенісся, не полишаючи фокусування.
 - Відсуньте мішень у початкове положення на витягнуту руку від обличчя.
- Повторіть вправу кілька разів.

Більше порад – тут:



ВПРАВИ З КАРТАМИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ



Що зникло?

- Викладіть 6-10 карт перед собою та запам'ятайте їх.
- Закрийте очі, поки помічник забере одну карту.

- Відкрийте очі та спробуйте згадати, якої карти не вистачає.

Мішанина

- Викладайте на стіл по 5-6 карт.
- Дайте собі максимум 5 секунд на запам'ятовування.
- Потім перемішайте карти та спробуйте повернути їх у початковий порядок.

Арифметична гра

- Візьміть 4-6 карт із числами, роздивіться їх 5-10 секунд та запам'ятайте.
- Приберіть карти та спробуйте усно порахувати суму по пам'яті.

Для ускладнення вправи збільшуйте кількість карт та рахуйте, наприклад, добуток. Або попросіть помічника називати вам арифметичні дії вже після того, як прибрали карти.

Додавай по одній

- Почніть із невеликої кількості карт, наприклад, 3-4, і запам'ятайте їх.
- Приберіть карти та запишіть їх або назвіть помічнику.
- Додайте ще одну карту та повторіть вправу.
- Продовжуйте, доки не дійдете до 10–15 карт.

Вгадай карту

- Перетасуйте колоду карт.
- Витягуйте по одній карті, дивіться на неї 2–3 секунди, потім кладіть сорочкою догори.
- Викладіть таким чином стопку з 5–6 карт.
- Через хвилину спробуйте згадати:
Яка карта була останньою?
Передостанньою?
Третьою з кінця?
Скільки карт «углиб» ви зможете згадати?
- Поступово збільшуйте кількість карт.

Більше порад – тут:



ВПРАВИ З КАРТАМИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ

Відтворення у зворотному порядку

- Викладіть 5–8 карт і запам'ятайте їхню послідовність.
- Переверніть їх сорочкою догори.
- Використовуючи нову колоду, розкладіть карти у зворотному порядку або просто запишіть їх у такому порядку.
- Поступово збільшуйте кількість карт.

Ланцюжок карт (метод історії)

- Візьміть 5–7 карт і викладіть їх перед собою.
- Призначте кожній карті образ або персонажа та уявіть історію, де ці персонажі взаємодіють відповідно до порядку карт.
- Наприклад: «Хлопець (піковий валет) зустрів дівчину (червова дама), вони пішли гуляти повз дерево з сімома гілками (7 треф)...»
- Перемішайте карти, а через 2–3 хвилини відтворіть їх послідовність.
- Збільшуйте кількість карт для ускладнення..

Палац пам'яті (метод місць)

- Викладіть перед собою 5–7 карт.
- Виберіть знайоме місце (кімнату, вулицю).
- «Прив'яжіть» кожну карту до певного предмета в цьому місці.
- Приберіть карти, а потім уявно «прогуляйтеся» місцем, згадуючи порядок карт.

Відновити порядок

- Викладіть 10–12 карт.
- Дайте собі 20–30 секунд на запам'ятовування їхньої послідовності.
- Виберіть із послідовності 3–4 випадкові карти та перетасуйте їх.
- Поверніть вибрані карти у послідовність.
- Ваше завдання — відновити початковий порядок.

Числова пам'ять

- Візьміть 5–7 карт із числами.
- Дайте собі 10–15 секунд, щоб їх запам'ятати.
- Перегорніть карти та спробуйте записати числа в правильному порядку.
- Поступово збільшуйте кількість карт.

Більше порад – тут:



ВПРАВИ З КАРТАМИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ

Знайди пару



- Візьміть 4–6 пар карт різної масті та перетасуйте.
- Викладіть карти у ряд і запам'ятайте їхнє розташування.
- Перегорніть карти сорочкою догори.
- Відкрийте одну карту. Потім відкрийте ту, що, на вашу думку, є парною до неї.
- Якщо пара не утворилася, переверніть карту назад і продовжуйте.
- Завдання – знайти всі пари якнайшвидше.

Запам'ятай і повтори

- Викладіть 7–10 карт і запам'ятайте їхню послідовність.
- Перегорніть карти.
- Запишіть порядок карт або відтворіть його, використовуючи нову колоду.
- Поступово скорочуйте час на запам'ятовування або збільшуйте кількість карт.

ВПРАВА НА КООРДИНАЦІЮ «М'ЯЧІ ТА ТРИКУТНИКИ»

Для виконання знадобляться два невеликі м'ячики, наприклад, тенісні.

- Візьміть по м'ячику в кожну руку.
 - Доторкніться м'ячем у лівій руці до чола.
При цьому трохи підніміть лікоть і відведіть його вперед, щоб утворився трикутник.
 - Правою рукою перекиньте другий м'яч крізь цей трикутник вліво.
Швидко проведіть праву руку під ліктем, схопіть м'яч і зафіксуйте його в руці.
 - Перекиньте м'яч крізь трикутник у зворотному напрямку – зліва до центру – і знову спіймайте правою рукою.
 - Поміняйте руки: тепер м'яч у правій руці торкається чола, а зігнута права рука утворює трикутник.
 - Лівою рукою перекиньте м'яч крізь трикутник і зловіть його.
- Продовжуйте вправу, щоразу змінюючи активну руку

Більше порад – тут:



ЙОГА ПЕРЕД СНОМ

Під час вправ намагайтеся дихати повільно – 3-6 вдихів на хвилину.

Міст

- Ляжте на спину, зігніть коліна.
- Ступні поставте паралельно, на ширині стегон – вони мають бути поруч, але не торкатися.
- Руки – уздовж тіла долонями вгору.
- Повільно підніміть таз та стегна до рівня колін.



Можна покласти подушку або блок під спину, щоб було зручніше.

Ноги вздовж стіни

- Сядьте біля стіни, потім ляжте на спину й підтягніть сідниці ближче до неї.
- Підніміть ноги вгору, уздовж стіни
- Покладіть подушку під попереk, якщо хочеться, але так, щоб таз залишався на підлозі.
- Трохи розведіть ступні – і просто відпочиньте.

Прогнута риба

- Ляжте на спину з подушкою під лопатками.
- Покладіть руки під кутом 45 градусів від стегон, долонями вгору.
- Тримайте ноги прямими або зігнутими в колінах, із злегка розведеними стопами.

Ця поза допоможе розслабити м'язи верхньої частини спини.

Скручування хребта

- Ляжте на спину з прямими ногами, витягнувши руки у формі літери «Т», долонями вгору.
- Зігніть праве коліно і перенесіть праву ногу за ліву – туди, де вам зручно.
- Тримайтесь лівою рукою за праве коліно, обережно притисніть його до підлоги або до лівої ноги, одночасно повертаючи тулуб.
- Ви можете відчути розтягнення в плечах, грудях, нижній частині спини, стегні або стопі – саме там, де вам це найбільше потрібно.
- Поверніться у початкове положення та виконайте скручування в іншу сторону.

Більше порад – тут:



ТРЕНУВАННЯ КООРДИНАЦІЇ ТА СПРИТНОСТІ

Для вправ потрібна гімнастична палиця (або бодібар).

Обхопіть палицю кистями рук і підніміть перед собою
(тильна сторона долонь – угору).

Тримайте руки трохи ширше за плечі й трохи нижче рівня плечей.

- Розтисніть долоні, відпустіть палицю та трохи підніміть руки вгору. Швидко спіймайте палицю і поверніть її у початкове положення. Повторюйте рух максимально швидко та точно
- Розтисніть долоні, відпустіть палицю та різко відведіть руки до плечей. Встигайте ловити палицю й повертати її у положення перед собою.
- Розтисніть долоні, відпустіть палицю та різко опустіть руки до стегон. Знову спіймайте палицю та повторіть рух.

Завдання тренування – виконувати всі вправи максимально швидко та якнайдовше не давати палиці впасти.

РІВНОВАГА З КУЛЬКОЮ

Для вправ потрібна звичайна повітряна кулька, наповнена повітрям (не гелієм!).

Вправи можна виконувати під тиху приємну музику.

- Стоячи на опорі двома ногами, перекидайте кульку з боку в бік відкритими долонями рук.
- Поставте ноги в лінію – п'яту однієї перед пальцями іншої – та повторіть вправу.
- Спробуйте виконати ті ж самі рухи з кулькою, стоячи на одній нозі.

Основна задача вправ – протримати кульку у повітрі якомога довше.

Спочатку потренуйтеся на рівній стійкій опорі, а потім переходьте до складнішого варіанту – на нестійкій опорі (спеціальній подушці з піни, балансувальній подушці або шматку товстого поролону чи латексу)..

- Ви можете залучити до вправи помічника – та перекидати кульку один одному.
- Ускладнити гру можна, розташувавши на підлозі кілька безпечних предметів – аркуші паперу, шматки тканин, м'які тонкі подушки.
- Перекидайте кульку один одному, але намагайтеся при рухах не наступати на предмети на підлозі.

Більше порад – тут:

