

Telovadba za možgane

Vaja za spretnost možganov in prstov

▶ Položi na mizo roko, s katero pišeš.
Potem dvigaj prste v tem zaporedju:

3 5 5 1 2 1 1 4 5 4 2 5 1 3 3 1 4 2 2

Številke pomenijo:

1 = mezinec 2 = prstanec 3 = sredinec 4 = kazalec 5 = palec

Ko si končal, začni znova.

Poskus izvedi petkrat zaporedoma.

Na začetku je vaja strašno težka.

Sčasoma pa se tvoji možgani navadijo in vaja postaja lažja.

Če nadaljuješ trening, se bodo prsti gibali samodejno in ti ne bo treba več misliti, kaj morajo narediti.

