

# SENSOMOTORYKA

Trening Sensomotoryczny wywodzi się z rehabilitacji ruchowej. Polega na stymulowaniu odruchowych mechanizmów kontroli ustawienia segmentów ciała względem siebie, tak by nasz organizm pracował w sposób bardziej skoordynowany i był gotowy na wykonywanie zadań, które stawia przed nami działanie w naturalnych warunkach.

## Dla kogo?

**Trening sensomotoryczny jest polecany osobom z dysleksją, ale także tym, którzy wykazują:**

- trudności z koncentracją uwagi i procesami pamięci
- trudności w przyswajaniu wiedzy, w zapamiętywaniu, wydobywaniu z pamięci i uczeniu się
- trudności w wykonywaniu zadań dwutorowo
- trudności z koordynacją wzrokowo-ruchową
- nadruchliwość lub zahamowanie, wycofanie
- słabą równowagę i napięcie mięśniowe



## Trening sensomotoryczny to:

- poprawa koncentracji uwagi, pamięci
- lepsze wyniki w nauce, w sporcie
- lepsza koordynacja wzrokowo-ruchowa
- wzmocnienie mięśni posturalnych (stabilizacyjnych)
- wzrost siły mięśniowej
- lepsza równowaga
- optymalizacja pracy mięśniowej
- szybszy powrót do sprawności