

Meno: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

## Fetálny pohyb v ľahu na chrbte

### Východisková poloha:

Potrebuješ podložku pod lopatky takú vysokú, aby sa tvoja hlava pri pohybe dozadu nedotýkala podlahy. Ľahni si na túto podložku tak, aby línia tvojich ramien mierne presahovala jej okraj a aby si mohol/mohla voľne pohybovať hlavou dozadu. Prekriž ruky pred hrudníkom tak, aby dlane spočívali na ramenách. U pravákov leží pravá ruka nad ľavou, u ľavákov naopak. Pokrč nohy a prekriž chodidlá. U pravákov leží pravý členok nad ľavým, u ľavákov naopak. Zavri oči a skloň hlavu dopredu na hrud' (obr. 1).



Obr. 1

### Priebeh cviku

„Počítanie dotykcom do 5“

1. Vystieraj čo najpomalšie ruky a nohy a zároveň veľmi pomaly zakláňaj hlavu dozadu. Pritom sa majú tvoje ruky pohybovať smerom von a nahor, ale nesmú byť úplne vystreté. Prsty zostávajú mierne pokrčené a dlane smerujú k sebe. Nohy sa tiež pohybujú smerom von a predkolenia sa mierne zdvihnú (obr. 2). Pohyb rúk, nôh a hlavy má byť pomalý a plynulý. Mal by začínať a končiť súčasne.



Obr. 2

„Počítanie dotykcom do 5“

2. Teraz sa čo **najpomalšie** vráť späť do východiskovej polohy s predklonenou hlavou, pričom tentoraz je ľavý členok položený nad pravým a ľavá ruka nad pravou rukou (u ľavákov naopak).

„Počítanie dotykcom do 5“

3. Znova **veľmi pomaly** vystieraj ruky, nohy a hlavu, ako prvýkrát (pozri obr. 2).

„Počítanie dotykcom do 5“

4. **Veľmi pomaly** sa vráť do východiskovej polohy s predklonenou hlavou, pričom teraz opäť položíš **pravý** členok nad **ľavý** a **pravú** ruku nad **ľavú** ruku (u ľavákov naopak). Tým sa opäť dostaneš do **východiskovej polohy** (pozri obr. 1).

„Počítanie dotykcom do 5“