

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Polovičná extenzia ramien (na bruchu)

### Východisková poloha:

Ľahni si na pevný podklad na brucho. Tvoja hlava sa opiera o podložku v mieste, kde sa čelo stretáva s líniou vlasov. Lakte drž blízko pri tele. Nadlaktia smerujú šikmo dozadu. Predlaktia tvoria líniu s telom. Prsty sa dotýkajú a sú vystreté dopredu. Palce sú pritom odtiahnuté v pravom uhle, dlane ležia plocho na podlahe (pozri obr. 1). Nohy sú vystreté. Chodidlá sú natiahnuté na priehlavkoch a päty sa dotýkajú. Zavri oči.



Obr. 1

### Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Veľmi **pomalý** zdvihni hlavu, až kým nebude v jednej línii s chrbticou. (Toto je len veľmi malý pohyb. Pomáhajúca osoba musí bezpodmienečne dbať na to, aby sa hlava nezaklonila dozadu ani nezlomila v krku.)

„Počítanie dotykom do 5“

2. **Pomalý** zdvíhaj hornú časť tela z podložky, až kým sa nedostaneš do polohy ako na obrázku 2. Opieraš sa pri tom o predlaktia. Hlava ostáva celú dobu v predĺžení chrbtice.



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

3. Kým držíš hlavu naďalej v predĺžení chrbtice, **veľmi pomalý** spusti hornú časť tela späť dole, až kým sa tvoja hrud' neleží celá na podlahe. Až teraz **veľmi pomalým pohybom** polož hlavu späť na podlahu v oblasti vlasovej línie (pozri obr. 3).



Obr. 3

„Počítanie dotykom do 5“

4. Zopakuj kroky 1. až 3. ešte raz.

„Počítanie dotykom do 5“

Meno:

Dátum: .....

## Polovičná extenzia ramien (na bruchu)

„Počítanie dotykom do 5“

5. Teraz **pomaly** pokrč svoje pravé predkolenie tak, ako je to pre teba možné. Pritom by sa panva nemala pohybovať a mala by zostať v kontakte s podlahou (ako na obr. 4 pre ľavé predkolenie). Chodidlo zostáva vystreté.

„Počítanie dotykom do 5“

6. Pomaly spusti predkolenie späť na podlahu. Tvoje chodidlo pritom zostáva vystreté.



Obr. 4

„Počítanie dotykom do 5“

7. Teraz **pomaly** zdvihni ľavé predkolenie.

„Počítanie dotykom do 5“

8. **Pomaly** spusti ľavé predkolenie k zemi. Súčasne pritom **pomaly** opäť zdvíhaj pravé predkolenie.

„Počítanie dotykom do 5“

9. Kým tvoje pravé predkolenie zostáva pokrčené, opäť **pomaly** zdvíhaj ľavé predkolenie tak, aby boli teraz obe chodidlá dobre vystreté a zdvihnuté.

„Počítanie dotykom do 5“

10. Spúšťaj obe chodidlá späť na zem čo najpomalšie.

„Počítanie dotykom do 5“

## Poznámky

- Počas zdvíhania a spúšťania predkolení by sa telo nemalo pohybovať.
- Ohýbanie a spúšťanie predkolení má prebiehať paralelne so stredovou líniou tela.
- Ak je cvičenie zvládnuté bez námahy, môže sa hlava namiesto polozenia na podlahu počas pohybov nôh držať aj v predĺžení chrbtice.
- Ďalšou možnou náročnejšou variantou je vykonávať pohyby nôh aj vo zdvihnutej polohe. Potom sa na konci obe predkolenia spustia spolu s hornou časťou tela súčasne.