

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Stimulácia obojživelníka (ryba) © INPP Chester (1996)

### Východisková poloha:

Ľahni si na brucho, nohy natiahnuté tesne vedľa seba a paže ohnuté v pravom uhle k telu, (poloha paže mierne bližšie k telu, než je znázornené na obr. 1), čelo spočíva na podlahe.



Obr. 1

### Priebeh cviku

#### 1. Časť

„Počítanie dotykom do 5“

1. Na jednej strane tela nadvihni hornú časť stehna tesne pod bedrom mierne nad podlahu a na tejto (nadvihnutej) strane ohni koleno. Druhá noha zostáva vystretá (obr. 2).



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

2. Polož opäť bedro na zem a vystri súčasne pokrčenú nohu.

„Počítanie dotykom do 5“

3. Opakuj pohyb na opačnej strane tela.
4. Striedavo zdvíhaj raz jednu a raz druhú stranu a vždy sa uisti, že je nadvihnutá len jedna strana tela.

#### 2. Časť

Keď zvládneš 1. časť, zdvihni sa do opory na predlaktiach (pozri obr. 3) a zopakuj „rybie“ pohyby. Horná časť trupu by sa pritom nemala hýbať a vždy by malo byť pokrčené iba jedno koleno.

Toto cvičenie možno ďalej rozvíjať tak, že v momente, keď sa panva a koleno na jednej strane tela zdvihnú, sa hlava otočí na túto stranu a ruka na tej istej strane sa po podlahe posunie smerom ku kolenu.

Aj tento variant cvičenia sa vykonáva striedavo viackrát na každej strane.



Obr. 3