

Meno: _____

Dátum: _____

Primitívny homologický pohyb na chrbte © INPP Chester (1979)

Východisková poloha:

Ľahni si na chrbát na zem. Oblečenie má byť pohodlné a voľné, chodidlá bosé. Lež uvoľnene. Nohy sú vystreté rovno a na šírku panvy. Ruky ležia blízko tela a lakte sú mierne pokrčené. Dlane smerujú nadol, ruky sú uvoľnené a končeky prstov voľne spočívajú na podložke (pozri obr. 1). Pomáhajúca osoba sa uistí, že ležíš úplne rovno, uvoľnene a s hlavou v stredovej línii. Zavri oči.



Obr. 1

Priebeh cviku

1. **Súčasne** veľmi jemne rozťahuj prsty na rukách a nohách **pomalým** a presným pohybom. Prsty na rukách pritom zostávajú v kontakte s podlahou (pozri obr. 2). Túto polohu drž približne 3 sekundy, potom sa uvoľni. Rozťahovanie a uvoľnenie vykonaj trikrát za sebou.



Obr. 2

2. Teraz natiahni ruky smerom nadol a súčasne pomaly a jemne zdvihni nohy pokrčením kolien. Je dôležité, aby zostal zachovaný malý odstup medzi kolenami a nohami. Pohyb by nemal vyžadovať žiadnu námahu. Priťahuj kolená tak vysoko, až budú kolmo nad bedrovými kĺbmi a budú sa môcť jemne kývať malým pohybom zo strany na stranu. Predkolenia a chodidlá visia uvoľnene (pozri obr. 3).



Obr. 3

3. Teraz vytiahni priehlavky chodidiel čo najviac nahor. Potom zároveň pomaly a presne zroluj prsty na rukách aj nohách. Túto polohu drž približne 3 sekundy a potom sa opäť uvoľni. Zrolovanie a uvoľnenie zopakuj trikrát, pričom pred každým zrolovaním znovu vytiahni priehlavky nahor.
4. Ruky nechaj vystreté a nohy pomaly vráť späť na podlahu, stále mierne od seba. Keď sa päty dotknú podlahy, nechaj ich pomaly skĺznuť do východiskovej polohy, pričom sa nohy postupne vystierajú (pozri obr. 1).“
5. Zopakuj ešte raz celý priebeh cviku.