

Meno: _____

Dátum: _____

STŠR kolísanie (Inhibítor)

Východisková poloha:

Zaujmi „polohu stola“: ruky sú na šírku ramien, kolená a chodidlá na šírku bokov. Dlane ležia plocho na podlahe, prsty sa dotýkajú a smerujú dopredu. Priehlavky chodidiel ležia plocho na podlahe. Chrbát je rovný a hlava je v predĺžení chrbtice (pozri obr. 1).



Obr. 1

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. **Veľmi pomaly** pohybuj bradou smerom k hrudníku. Zároveň veľmi pomaly posúvaj trup dozadu, až si sadneš na päty. Celý pohyb hlavy a tela by mal trvať približne 30 sekúnd (pozri obr. 2).



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

2. Teraz opäť **veľmi pomaly** zdvihni hlavu a vráť sa do východiskovej polohy. Aj tento pohyb by mal trvať približne 30 sekúnd (pozri obr. 3).



Obr. 3

„Počítanie dotykom do 5“

3. Keď dosiahneš východiskovú polohu (pozri obr. 4), pokračuj v pohybe tak, že hlavu zdvihneš ešte vyššie a zároveň posunieš trup čo najviac dopredu, ako ti je to možné. Chodidlá sa pritom nesmú zdvihnúť z podlahy (pozri obr. 5).



Obr. 4



Obr. 5

Túto polohu drž 10 sekúnd.

4. **Pomaly** vráť hlavu a telo späť do východiskovej polohy.

Celý sled cvičení zopakuj až 6-krát.