

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## STŠR stimulátor

### Východisková poloha:

Zaujmi „polohu stola“ (na rukách a kolenách). Ruky sú pritom na šírku ramien, kolená na šírku bokov. Dlane ležia plocho na podlahe, prsty sú pri sebe a smerujú dopredu. Prihlavky chodidiel ležia plocho na podlahe (pozri obr. 1).



Obr. 1

### Priebeh cviku

1. *„Počítanie dotykom do 5“*  
Kým **pomaly** skláňaš hlavu nadol (brada k hrudníku), zároveň sa ohýbajú tvoje ruky (pozri obr. 2). (Hlava sa pritom nemá dotknúť podlahy.)



Obr. 2

2. *„Počítanie dotykom do 5“*  
Teraz **pomaly** zdvihni hlavu, až kým nebude opäť v jednej línii s chrbtom. Zároveň sa znovu vytlač rukami nahor, až budú úplne vystreté a ty budeš opäť v „polohe stola“ (pozri obr. 3).



Obr. 3

3. *„Počítanie dotykom do 5“*  
Teraz **pomaly** zakloň hlavu tak ďaleko, ako ti je to možné. Zároveň tlač telo vystretými rukami dozadu, až kým sa zadok neposadí na päty (pozri obr. 4).



Obr. 4

4. *„Počítanie dotykom do 5“*  
Potom **pomaly** skloň hlavu späť tak, aby opäť tvorila jednu líniu s chrbtom. Súčasne tlač telo nohami dopredu, až kým znovu nedosiahneš „polohu stola“ (pozri obr. 5).



Obr. 5

*„Počítanie dotykom do 5“*

Tento sled pohybov zopakuj 4-krát.