

Meno: _____

Dátum: _____

TLR – stimulácia

Východisková poloha:

Na toto cvičenie potrebuješ nízku stoličku alebo stolík. Lahní si naň chrbtom tak, aby tvoje ramená boli priamo pri hornej hrane a aby si mohol/mohla voľne zakláňať hlavu dozadu. Ruky a nohy sú pokrčené, hlava je predklonená. Zavri oči (pozri obr. 1).



Obr. 1.

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom“

1. Pohybuj hlavou čo najpomalšie dozadu. Počas pohybu hlavy sa zároveň tvoje ruky vystierajú smerom dozadu a nohy smerom dopredu, čo najďalej a čo najviac vystreté, ako je to pre teba možné (pozri obr. 2).



Obr. 2.

„Počítanie dotykom“

2. Pomaly sa vráť do pokrčenej východiskovej polohy.

„Počítanie dotykom“

3. Priebeh 1 a 2 zopakuj 2 krát.

Poznámky

- Vystretú polohu vždy udrž o niečo dlhšie než pokrčenú polohu.