

Meno: _____

Dátum: _____

TLR inhibícia

Východisková poloha:

Dieťa leží na chrbte na taburetke, alebo stolčeku podloženom dekou. Pomáhajúca osoba podporuje dieťa pri pokrčení a prekřížení rúk a nôh (praváci pravú cez ľavú, ľaváci naopak) a sklonení hlavy. Cieľom je, aby boli ruky uvoľnene položené na ramenách, členky prekřížené a brada pritiahnutá k hrudníku (pozri obr. 1).

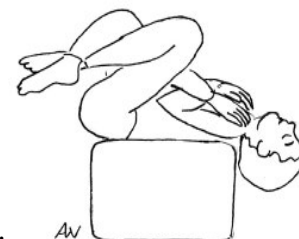


Obr. 1

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Pomáhajúca osoba podporuje dieťa, aby **veľmi pomaly** zaklonilo hlavu dozadu. Ruky a nohy zostávajú v pokrčenej polohe (pozri obr. 2).



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

2. Pomáhajúca osoba podporuje dieťa, aby **veľmi pomaly** predklonilo hlavu. Počas pohybu hlavy dopredu má dieťa **veľmi pomaly** vystrieť obe ruky nad hlavu a obe nohy čo najviac natiahnuť smerom nadol (pozri obr. 3).



„Počítanie dotykom do 5“

3. Dieťa sa má **veľmi pomaly** vrátiť späť do pokrčenej polohy, pričom hlavu zakláňa dozadu (pozri obr. 2).

„Počítanie dotykom do 5“

4. Celý postup zopakovať dvakrát.

„Počítanie dotykom do 5“

5. Na ukončenie cviku má dieťa **veľmi pomaly** vrátiť hlavu do pokrčenej polohy a tým sa dostane späť do východiskovej polohy (pozri obr. 1).

„Počítanie dotykom do 5“

Poznámky

- Dbajte na to, aby bola hlava dieťaťa vždy vedená v stredovej línii tela.
- Dbajte na úplné pokrčenie a vystretie rúk a nôh.