

Meno: _____

Dátum: _____

Úplná extenzia ramien (na bruchu)

Východisková poloha:

Ľahni si na brucho. Časť hlavy, kde končí čelo a začína línia vlasov, sa dotýka podlahy. Nadlaktia smerujú šikmo dozadu. Predlaktia ležia rovnobežne s tvojím trupom.

Prsty sa dotýkajú a sú vystreté dopredu. Palce sú v pravom uhle odtiahnuté, dlane ležia plocho na podlahe, v polohe, ako vidíš na obrázku. Nohy sú vystreté. Chodidlá sú natiahnuté na priehlavkoch, päty sa dotýkajú (pozri obr.1). Zavri oči.



Obr. 1



Priebeh cviku

„Počítanie dotykcom do 5“

1. **Veľmi** pomaly začni dvíhať hlavu, kým sa nedostane do predĺženia chrbtice. Následne zdvihni celú hornú časť tela tak vysoko, ako je to možné. Opieraj sa pri tom o predlaktia. Hlava ostáva po celú dobu v predĺžení chrbtice. (pozri obr. 2).



Obr. 2

„Počítanie dotykcom do 5“

2. Teraz **veľmi pomaly** vystri ruky úplne a tlač hornú časť tela ešte vyššie. Ramená pritom **nesmú** ísť nahor. Zároveň zakloň hlavu úplne dozadu. Dbaj na to aby nohy a panva zostali v kontakte s podlahou (pozri obr. 3).



Obr. 3

„Počítanie dotykcom do 5“

3. Veľmi **pomaly** pokrč lakte a vráť hornú časť tela aj hlavu späť až kým sa predlaktia opäť nedotknú podlahy a ty sa dostaneš do polohy polovičného vzporu na predlaktiach (pozri obr. 2). Hlava je opäť v predĺžení chrbtice.

„Počítanie dotykcom do 5“

4. Teraz **pomaly** pokrč obe predkolenia do uhla 90° smerom nahor. Zadok sa pritom nesmie zdvihnúť.

„Počítanie dotykcom do 5“

5. Nakoniec **súčasne pomaly** spúšťaj hornú časť tela aj predkolenia až kým sa hlava a chodidlá naraz dotknú podlahy.

„Počítanie dotykcom do 5“