

Meno: _____

Dátum: _____

TTŠR stimulácia na bruchu

Východisková poloha:

Ľahni si na brucho na zem. Otoč hlavu doprava. Pokrč pravú ruku a pravú nohu tak, aby nadlaktie a trup, ako aj stehno a trup tvorili pravý uhol. Prsty pravej ruky ležia vystreté vedľa seba, palec je odtiahnutý do strany. Ľavá ruka leží vystretá blízko tela, ľavá noha je vystretá a priehlavok chodidla leží uvoľnene na podlahe (ľaváci zaujmú zrkadlovo obrátenú polohu). Lež úplne uvoľnene a pokojne. Zavri oči.

Pomáhajúca osoba pomaly počíta do troch.



Priebeh cviku

1. Pomaly a jemne otoč hlavu doľava. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
2. Vystri pravú ruku po podlahe smerom nahor a veľkým oblúkom ju posúvaj k pravému (ľavému) kolenu. Nechaj ju pritom pomaly a voľne kĺzať po podlahe, až kým sa pravá ruka nedotkne pravého kolena. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
3. Pomaly vystri pravú nohu a nechaj ju skĺznuť k ľavej (pravej) nohe. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
4. Potom mierne zdvihni ľavú stranu panvy z podlahy a zároveň otoč ľavú dlaň smerom k podlahe. Pomaly pokrč ľavú nohu tak, aby ľavé stehno a trup tvorili pravý uhol. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
5. Pomaly pokrč ľavú ruku tak, aby ľavé nadlaktie a trup tvorili pravý uhol. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
6. Pomaly a jemne otoč hlavu doprava. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
7. Vystri ľavú ruku po podlahe smerom nahor a veľkým oblúkom ju posúvaj k ľavému kolenu. Nechaj ju pritom pomaly a voľne kĺzať po podlahe, až kým sa ľavá ruka nedotkne ľavého kolena. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
8. Pomaly vystri ľavú nohu a nechaj ju skĺznuť k pravej nohe. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
9. Potom mierne zdvihni pravú stranu panvy z podlahy a zároveň otoč pravú dlaň smerom k podlahe. Pomaly pokrč pravú nohu tak, aby pravé stehno a trup tvorili pravý uhol. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.
10. Pomaly pokrč pravú ruku tak, aby pravé nadlaktie a trup tvorili pravý uhol. Teraz opäť ležiš vo východiskovej polohe. Pomáhajúca osoba teraz pomaly a potichu počíta do troch.

Poznámky

- Pomáhajúca osoba môže spočiatku podľa potreby podopierať chodidlá dieťaťa.
- Hlava musí byť vždy držaná a pohybovaná v stredovej línii.
- Vedľajšie rušivé zvuky by mali byť vylúčené.
- Lakte priliehajú k telu.