

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## ATŠR stimulátor na stoličke (vnútromaternicový)

### Východisková poloha:

Sadni si na stoličku. Opri si ramená dozadu a posuň sa zadkom na predný okraj stoličky. Tvoj chrbát by mal zostať rovný. Prekriž si ruky na hrudníku tak, aby tvoje dlane spočívali na ramenách. Pre pravákov je pravá ruka nad ľavou, pre ľavákov naopak. Zdvihni nohy a pritiahni ohnuté kolená blízko k telu. Kolená sú široko otvorené. U pravákov je pravý členok nad ľavým, u ľavákov naopak. Zatvor oči a skloň hlavu dopredu na hrud'

### Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. **Pomaly** daj hlavu do polohy, ako keby si sa pozeral priamo pred seba, nie je naklonená dopredu ani dozadu.

„Počítanie dotykom do 5“

2. Otoč hlavu **veľmi pomaly** doprava (ľaváci doľava), až kým sa brada nedostane do úrovne rovnobežne s ramenom. **Súčasne plynulým pohybom** natiahni pravú ruku (ľaváci ľavú ruku) vzduchom tak, že hornú časť ramena drží smerom od tela. Rameno sa úplne natiahne do strany a drží sa vo vzduchu.

Súčasne natiahni pravú (ľaváci ľavú) nohu plynulým pohybom do strany. Tento pohyb končí v nie úplne natiahnutej polohe vo vzduchu. Tvoja ruka a noha sa pohybujú vzduchom, ale nejdú príliš vysoko. Súčasne trochu viac ohni ľavú ruku a ľavú nohu (u ľavákov naopak).

Pohyb hlavy a končatín začínajú a končia súčasne.

„Počítanie dotykom do 5“

3. Pohybuj hlavou, rukou a nohou súčasne a veľmi pomaly späť do východiskovej polohy, hlava zostáva vo zdvihnutej polohe.

„Počítanie dotykom do 5“

4. Opäť skloň hlavu tak, aby sa brada dotýkala hrudníka.

„Počítanie dotykom do 5“

5. Teraz zmeň polohu rúk a nôh tak, aby ľavý členok skončil nad pravým a ľavá ruka nad pravou (pre ľavákov naopak).

6. Opakuj kroky 2. až 3. na opačnú stranu.

7. Zopakuj celý cvik 1 až 3 krát.