

Meno: _____

Dátum: _____

ATŠR inhibítor-Pánt

Východisková poloha:

Ľahni si na chrbát, ruky polož na zem, pozdĺž tela, nohy sú položené na zemi, vystreté, trup rovno, hlava v stredovej línii tela, oči otvorené (obr. 1).



Obr. 1

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Pomaly otáčaj hlavu doprava. Hlava sa otáča okolo stredovej osi tela, brada zastaví, keď bude paralelne s ramenom (pomáhajúca osoba to kontroluje!). Keď sa hlava začne otáčať, veľmi pomaly ohni ruku a nohu na pravej strane, zatiaľ čo druhú ruku a nohu necháš vystreté. Keď sa tvoj palec ocitne v tvojom zornom poli, začneš ho očami sledovať, až kým ruka nespočínie na zemi dlaňou na úrovni hlavy. (obr. 2).



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

2. Veľmi pomaly a súbežne vráť hlavu, ruku a nohu do východiskovej polohy, pričom sa stále pozeraj na palec, až kým ti nezmizne z dohľadu. Hlava spočínie v polohe v stredovej línii tela (pomáhajúca osoba na toto dohliada!), nohy a telo sú vystreté.

„Počítanie dotykom do 5“

3. Sekvenciu pohybov opakuj na opačnú stranu.
4. Celý cvik opakuj 2 až 3 krát.