

Meno: _____

Dátum: _____

Stimulátor ATŠR 1

Východisková poloha:

Ľahni si na chrbát. Pod tvojim krkom je látková rolka, preto sa tvoje temeno hlavy dotýka zeme len veľmi ľahko. Tvoje nohy sú pokrčené a prekrížené na úrovni členkov, pričom pravý členok je navrchu (u ľavákov naopak). Pokrč svoje ruky tak, aby dlane smerovali ku stropu a boli nad tvojimi ramenami. (obr. 1). Lakte sú v 45° uhle k trupu. Oči nechaj otvorené.

Obr. 1



Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. **Veľmi pomaly** otoč hlavu doprava, pričom brada sa má pohybovať rovnobežne s líniou ramien. **Súčasne** plynulým pohybom vystieraj pravú ruku (u ľavákov ľavú) do vzduchu tak, aby sa zodvihla z podlahy. Očami sleduj pohyb ruky. Sústreď pohľad na bod na svojom palci.

Ruka sa úplne vystiera do strany a následne sa položí na podlahu. Súčasne plynulým pohybom vystieraj pravú (ľavú)

nohu. **Tento pohyb končí v nie úplne vystretej polohe na podlahe.** Ruka aj noha sa pohybujú vzduchom, ale nezdvíhajú sa príliš vysoko.

Súčasne posuň ľavé predlaktie a ľavú nohu mierne smerom von. Počas celého pohybu zostáva na podlahe len ľavá ruka po lakeť (u ľavákov naopak). Pohyby hlavy a končatín začínajú a končia súčasne (pozri obr. 2).

Obr. 2



„Počítanie dotykom do 5“ (Aj počas „Počítania dotykom“ udržiuj očný kontakt s palcom.)

2. Pohybuj hlavou, rukou a nohou **súčasne** a **veľmi pomaly** späť do východiskovej polohy, pričom teraz ľavý členok prekríži pravý (u ľavákov naopak). Pohľad sa od palca odvráti až krátko pred dosiahnutím východiskovej polohy.

„Počítanie dotykom do 5“

3. Zopakuj kroky 1. a 2. na druhú stranu.

4. Celé cvičenie zopakuj 2 až 3 krát.

Poznámky

- Rolka pod krkom nesmie obmedzovať pohyby hlavy.
- Pohyby musia súčasne začínať a končiť.
- Počas celého priebehu cvičenia by mal chrbát zostať v kontakte s podlahou.