

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Stimulátor ATŠR 2

### 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 prekřížené na úrovni členkov, pričom pravý členok je navrchu (u ľavákov naopak). Chodidlá sa dotýkajú podlahy. Pokrč svoje ruky tak, aby dlane smerovali ku stropu a boli nad tvojimi ramenami. (obr. 1). Oči nechaj otvorené.

Obr. 1



### Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Otoč hlavu veľmi, veľmi pomaly doprava (ľaváci doľava). Krátko po tom, čo sa hlava začne otáčať, pomaly vystieraj pravú ruku a pravú nohu do strany. Zároveň zosilni ohnutie ľavej ruky a ľavej nohy. Oči sledujú pohyb pravej ruky (pozri obr. 2).

Obr. 2



„Počítanie dotykom do 5“

2. Pohybuj hlavou, rukami a nohami súčasne a veľmi pomaly späť do východiskovej polohy (obr. 3), pričom teraz ľavý členok prekříži pravý (u ľavákov naopak).

Obr. 3



- „Počítanie dotykom do 5“
3. Zopakuj kroky 1. a 2. na opačnú stranu.
  4. Celý cvik zopakuj ešte jeden krát.

### Poznámky

- Rolka pod krkom nesmie obmedzovať pohyby hlavy.
- Pohyby rúk a nôh začínajú vždy krátko po začiatku otáčania hlavy, končia však súčasne s pohybom hlavy.