

Meno: _____

Dátum: _____

Pohyb narodenia: zo strany na stranu (ATŠR inhibítor)

Východisková poloha:

Sadni si na stoličku s nízkym operadlom. Opri si ramená dozadu a posuň sa zadkom na predný okraj stoličky. Tvoj chrbát by mal zostať rovný. Prekríž 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' (viď. Obr. 1). (Prípadne môže klient sedieť na podlahe, opretý chrbtom o pohovku, s nohami nad podlahou.)



Obr. 1

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. **Pomaly zdvihni hlavu do neutrálnej polohy**, ako by si sa pozeral dopredu v normálnej polohe v sede alebo v stojí, ale oči maj stále zatvorené.

„Počítanie dotykom do 5“

2. **Veľmi pomaly** začni otáčať hlavu doprava (ľaváci doľava) okolo vertikálnej osi tela, pokiaľ ťa pohyb pustí (obr. 2).



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

3. Vráť hlavu **veľmi pomaly** opäť do stredu (do neutrálnej polohy).

„Počítanie dotykom do 5“

4. **Veľmi pomaly** otáčaj hlavu na druhú stranu (obr. 3).



Obr. 3

„Počítanie dotykom do 5“

5. Vráť hlavu **veľmi pomaly** opäť do stredu (do neutrálnej polohy).

„Počítanie dotykom do 5“

6. Celý cvik zopakuj ešte jeden krát.

Hlava musí zostať úplne rovno a smie sa otáčať len po stredovej osi.