Jméno: _____ Datum: _____

STŠR kolébání (stimulátor)

Výchozí poloha

Zaujmi polohu na všech čtyřech, **„polohu stolu“**: Ruce jsou na šířku ramen, kolena a chodidla na šířku boků. Dlaně leží celou plochou na podložce, prsty jsou u sebe a směřují dopředu. Palce směřují do stran. Nárty leží celou plochou na podložce. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení páteře (obr. 1).



Obr. 1

Průběh cvičení

„Počítání 5 doteků“

1. Pomalu skláněj hlavu dolů (bradu k hrudníku) a současně pomalu pokrčuj paže (obr. 2). Hlava se přitom nesmí dotknout podložky.

„Počítání 5 doteků“

2. Pomalu zvedni hlavu, až bude opět v prodloužení páteře. Současně se znovu vytlač pažemi vzhůru, dokud nebudou zcela natažené a ty se nevrátíš do **„polohy stolu“** (obr. 3).

„Počítání 5 doteků“

3. Nyní pomalu zakloň hlavu tak daleko, jak je to možné. Současně tlač tělo nataženými pažemi dozadu, až si sedneš na paty (obr. 4).

„Počítání 5 doteků“

4. Pomalu vrať hlavu zpět tak, aby byla opět v prodloužení páteře. Současně tlač tělo nohama dopředu, dokud se znovu nevrátíš do **„polohy stolu“** (obr. 5).

„Počítání 5 doteků“

Celou tuto sestavu pohybů zopakuj čtyřikrát.



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

©INPP Česká a Slovenská republika | Tento cvik je určen výhradně pro vaše dítě a smí být používán pouze v rámci programu neuromotorické stimulace INPP.