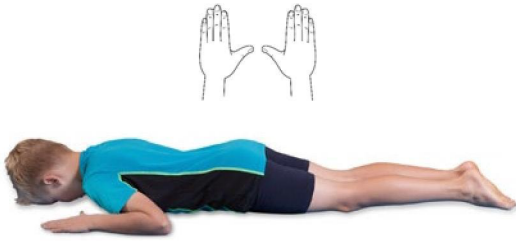
Jméno: _____ Datum: _____

Zvedání hlavy

Výchozí poloha

Lehni si na pevný povrch na břicho, obličejem dolů. Čelo se opírá o podložku a hlava leží rovně, ve středové ose. Paže jsou pokrčené v loktech, dlaně položené na podlaze přibližně ve výši brady. Prsty jsou natažené a leží u sebe, palce jsou vystrčené do strany. Trup a nohy leží rovně natažené, chodidla se dotýkají a směřují rovně dozadu (obr. 1). Zavři oči.



Obr.1

Průběh cviku

„Počítání 5 doteků“

1. Velmi pomalu pozvedni hlavu, dokud nebude v úrovni páteře (obr. 2). Pomocník kontroluje a dává dítěti zpětnou vazbu, jakmile dosáhne této polohy.



Obr.2

„Počítání 5 doteků“

2. Velmi pomalu a řízeným pohybem spusť hlavu zpět na podlahu, až se opět opře o čelo.

„Počítání 5 doteků“

3. Celý postup opakuj až 6krát.

Poznámky

- Je velmi důležité, aby dítě pohybovalo hlavou pomalu, rovnoměrně, ne trhaně.
- Hlava se musí vždy pohybovat a držet na středové ose.

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