

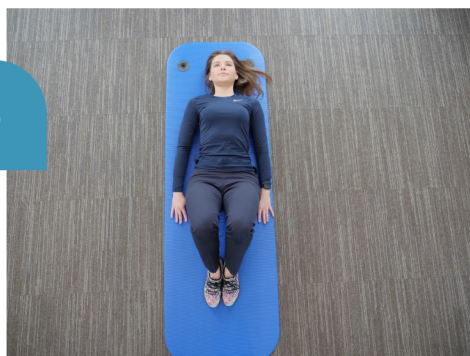
Pratimai turi būti atliekami be skausmo. Lengvas diskomfortas ar nuovargis pratimo atlikimo metu ypač judesio pabaigoje normalus pojūtis. Pratimus atliktinurodytą pakartojimų skaičių, po 2-3 seijas.

Pratimas Nr. 1

Skersinio pilvo raumens įtempimas. Atsigulti ant nugaros, kojos per kelius sulenktos 90 laipsnių kampu, rankos ant krūtinės arba šalia kūno. Įkvepiant pilvas išsipučia, iškvepiant pilvas subliūkšta ir stengtis tarsi bamba „prisegti“ prie stuburo tuo pačiu įtraukiant pilvo raumenis. **Palaiykite 3 sek. Atlikti: 10 - 15 pakartojimų.**

Pratimas Nr. 2

Kojos lenkimas-tiesimas įtempus pilvo raumenis. Atsigulti ant nugaros, kojos ištiesios, rankos ištiesios prie šonų. Įtempkite pilvo raumenis ir iš lėto sulenkite-ištieskite koją per kelio sąnarį (per 4 sek. sulenkite, per 4 sek. ištiesite). **Atlikti: 10 - 15 pakartojimų.**

Pratimas Nr. 3

Sulenktos kojos pritraukimas - atitraukimas. Atsigulti ant nugaros, kojos per kelius sulenktos 90 laipsnių kampu. Pilvo raumenys įtempti. Po vieną sulenktą koją atitraukite ir vėl pritraukite (per 4 sek. atitraukti, per 4 sek. pritraukti). **Atlikti: 10 - 15 pakartojimų.**

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

Pratimas Nr. 4



Dubens kėlimas. Atsigulti ant nugaros, kojos per kelius sulenktos 90 laipsnių kampu. Pirmiausia įtempkite pilvo raumenis, tada sėdmenis ir su iškvėpimu kelkite dubenį. Palaikyti iškeltą dubenį 5 sek. ir įkvėpiant nuleisti. **Atlikti: 10 - 15 pakartojimų.**

Pratimas Nr. 5



Kelti ranką/kelti koją/kelti ranką ir priešingą koją. Šiame pratime labai svarbi pradinė padėtis: rankos ištiestos ties pečiais, pilvo raumenys įtempti, juosmeninė stuburo dalis „neišlenkta“, o tiesi „it lenta“. Kad lengviau pajustumėte pasidėkite lazda/kamuolį ant nugaros ir stenkitės, kad nenukristų. Kuomet pradinė padėtis bus taisyklinga iš lėto kelkite vieną ranką, kitą ranką, vėliau traukite kojas. Sunkesnis pratimo variantas, kuomet kartu keliami ranka ir priešinga.

Pratimas Nr. 6



Pradinė padėtis - atsigulti ant nugaros, kojas sulenkti per kelius ir pakelti į viršų, rankas iškelti į viršų, link lubų. Su iškvėpimu nuleisti priešingą ranką ir priešingą koją. Su įkvėpimu grįžti į pradinę padėtį ir pakartoti su kita ranka bei koja.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

Pratimas Nr. 7



V-sėdėjimas kartu su rankų judesiais. Pradinė padėtis - atsisėsti, keliai sulenkti, rankomis užsikabinti ties pakinkliais, stuburą laikyti neutralioje padėtyje. Atsilošti šiek tiek atgal, pėdos pirštais remtis į grindis ir ištiesti rankas priešais save. Su iškvėpimu atitraukti vieną ranką į šoną, su įkvėpimu pritraukti ranką. Pakartoti su kita ranka.

Pratimas Nr. 8



Atsilošimas atgal. Pradinė padėtis: atsiklaupti ant kelių, rankas uždėti ant klubų, įtempti sėdmenis (neišsiriesti!). Pečius pakelti į viršų, atgal ir nuleisti. Su iškvėpimu atsilošti atgal (link kulnų) išlaikant tiesią nugarą.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.



ARTRO
KLINIKA

Jūsų gyvenimo kokybės

reSTARTAS

Statybininkų g. 16, KAUNAS

www.artroklinika.lt
+370 657 73979