

JUOSMENINĖS STUBURO DALIES PRATIMŲ ATMINTINĖ



- Išlikite fiziškai aktyvūs namuose!
- Visus pratimus atlikite lėtai, neužlaikydami kvėpavimo.
- Priklausomai nuo Jūsų fizinio pasirengimo, pakartojimų skaičių galite didinti.
- Pratimai turi būti atliekami nejaučiant skausmo.
- Pratimų atlikimo metodikas namuose apsitarkite su Jums procedūrą vedusiu kineziterapeutu.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyrius, tel. 0 656 56275

1 PRATIMAS.

Pradinė padėtis ant nugaros, vieną koją laikant už kelio sąnario traukiam prie krūtinės ir užlaikom, tempimas vyksta apie 10-15 sekundžių, tada pakeisti kitą koją. Kartojam 8-10 kartų kiekvienai kojai.



2 PRATIMAS.

Pradinė padėtis gulint ant nugaros, viena koja sulenkta per kelio sąnarij ir pastatyta ant žemės, kitą koją ties čiurna atremiam ant sulenktos kojos kelio, ranką dėti ant kelio sąnario srities ir švelniai traukti link savęs. Užlaikyti apie 10 sekundžių ir keisti kojas. Kartoti 8 kartus kiekvienai kojai.



SVARBU PRISIMINTI:

[illegible]

3 PRATIMAS.

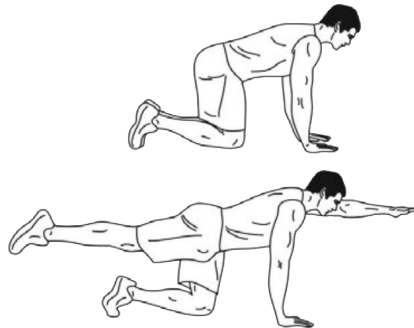
Pradinė padėtis gulint ant nugaros, abi kojos sulenktos per kelius ir pastatytos ant žemės, abi kojas versti į vieną pusę, o galvą sukti į priešingą pusę. Išlaikyti judesį 10-15 sekundžių ir keisti puses. Kartoti 10-12 kartų kiekvienai pusei.

**4 PRATIMAS.**

Pradinė padėtis keturiomis (ant delnų ir kelių), atliekam pratimą „Katės nugara“ (visas judesys vyksta iš stuburo). Lėtai išgaubti nugarą į viršų, užlaikyti judesį bent 5-10 sekundžių, ir tuomet įgaubti stuburą į apačią. Pakartoti 8 kartus.

**5 PRATIMAS.**

Pradinė padėtis keturiomis (ant delnų ir kelių), ištiesti ir pakelti viena ranką į priekį, tuo pačiu metu kelti tiesią priešingą koją atgal, išlaikant tiesų stuburą per juosmeninę dalį, palaikyti apie 10 sekundžių ir keisti puses. Kartoti 10-12 kartų kiekvienai pusei.

**6 PRATIMAS.**

Pradinė padėtis keturiomis, rankas pasistatyti šiek tiek į priekį ir giliai kvėpuoti (per nosį įkvėpti ir per burną iškvėpti). Tuomet su iškvėpimu su kūnu svirti atgal ir sėstis ant blauzdų. Užlaikyti apie 10-15 sekundžių ir iš lėto grįžti atgal, pakartoti 5 kartus.

