



- Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyrius, tel. 0 656 56275**

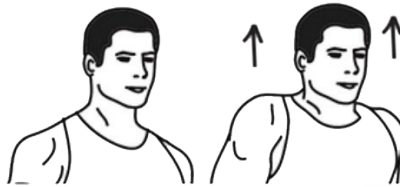
[illegible]

TREČIAS PRATIMAS

Galvą laikome tiesiai, o smakrą šiek tiek pritraukiame. Lėtai lenkiame galvą link žemės ir tiesiame į pradinę padėtį (atlošti galvos nereikia). Pratimas atliekamas 10 kartų po 3 serijas.

**KETVIRTAS PRATIMAS**

Nugarą laikyti tiesiai, rankas atpalaiduotas. Lėtai kelti pečius į viršų ir nuleisti žemyn. Kartoti 10 kartų po 3 serijas.

**PENKTAS PRATIMAS**

Pečius laikyti nuleistus, smakrą šiek tiek įtraukti, lenkti galvą į dešinę pusę. Tos pačios pusės ranką uždėti ant galvos (suteikiam svorio ir pagilinan tempimą), kairę ranką dedam už nugaros. Tempimą atliekame 30 sek.

