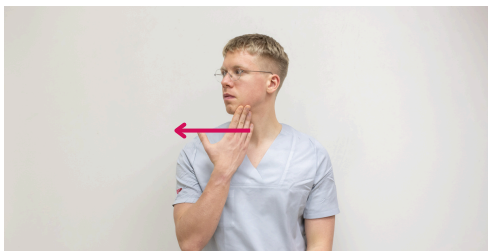


pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint

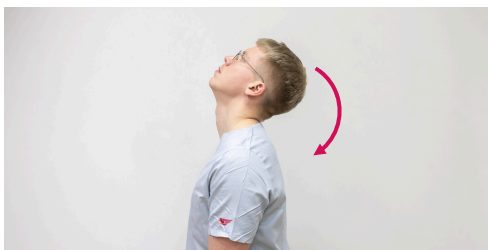
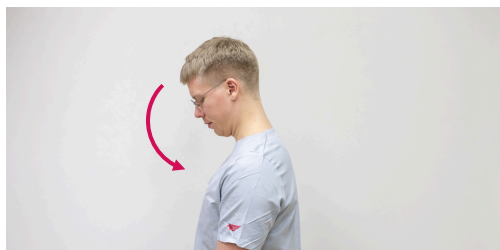


Lengvai palenkite galvą į priekį ir lėtai sukite į viena pusę ir į kitą pusę (sukimas turi būti lengvas, nedaryti per prievartą). Galite sau lengvai padėti ranka.

pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint



Lengvai galvą į priekį (nugarą turi likti tiesi, leistis smakras). Toliau neskubėdami atloškite galvą atgal. Galite sau lengvai padėti ranka.

pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint

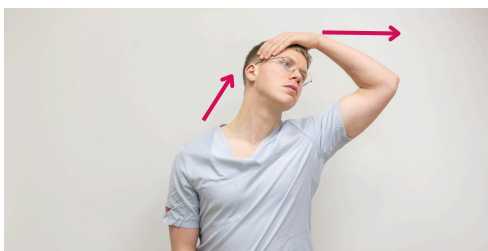
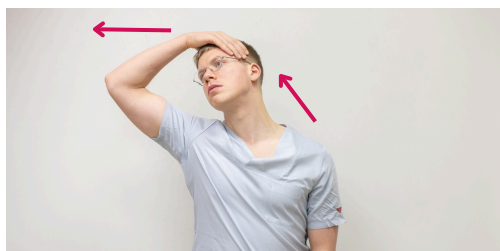


Galvą lengvai lenkite į vieną pusę taip, kad jaustųsi lengvu patempimas priešingos pusės kaklo srityje. Galite padėti sau galvą palenkdami ranka. Plenkę į kiekvieną pusę, išlaikykite padėtį iki 20 s.

pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint



Galvą lengvai pasukite į vieną pusę taip, kad jaustųsi lengvu patempimas priešingos pusės kaklo srityje. Galite padėti sau galvą pasukdami ranka. Pasukę į kiekvieną pusę išlaikykite padėtį iki 20 s.

## PATARIMAI

### TAISYKLINGAS KVĖPAVIMAS

Atliekant pratimus svarbu suderinti kvėpavimą su judesiu. Iškvėpkite atlikdami pastangų reikalaujantį judesį, o įkvėpkite – grįždami į pradinę padėtį ar atsipalaiduodami. Kvėpuokite diafragma.

### TAISYKLINGAS STOVĖJIMAS

Jei pratimas atliekamas stovint, prisiminkite: ištieskite nugarą, suimkite pečių juostą (mentes). Svarbu nekelti pečių juostos į viršų, kad neįsitemptų kaklas.

### TAISYKLINGAS SĖDĖJIMAS

Jei pratimas atliekamas sėdint, prisiminkite: pėdas tvirtai pastatykite ant žemės, kelius sulenkite maždaug 90 laipsnių kampu (klubai ir keliai turi būti viename aukštyje). Sėdėkite ant sėdimųjų kaulų, ištieskite nugarą, suimkite pečių juostą (mentes).

### SKAUSMAS DARANT PRATIMUS

Diskomfortas, tempimo jausmas ar skausmas yra normalus, jei jis yra silpnas, ypač siekiant atgauti judesių amplitudę ar stiprinti raumenis. Jei skausmas yra aštrus, labai stiprus, sukelia tirpimą, pratimą reikia nutraukti.

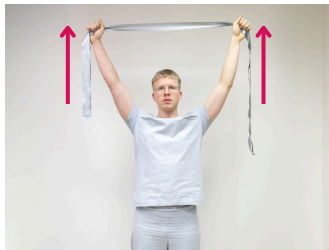
### PAGALBINĖS PRIEMONĖS

Galite naudoti namuose esančius daiktus – rankšluostį, lazdelę, teniso kamuoliuką, pagalvėlę ir kt.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint

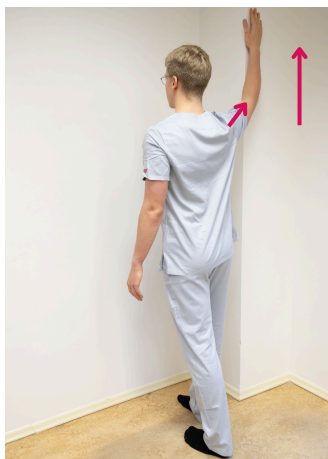


Pasiimkite rankšluostį arba gumas, jeigu turite. Suimkite taip, kad rankos būtų pečių plotyje ir iškelkite rankas į viršų (lyg kabėtumem ant skersinio). Lėtai leiskite rankas už nugaros kiek gaunasi. Jei skauda – nedarykite. Toliau vėl grįžkite į pradinę padėtį.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Pratimas atliekamas tarpduryje arba prie sienos kampo. Rankas sulenkite, atremkite į sieną ir ženkite žingsnį į priekį. Svarbiausia nežengti per ilgo žingsnio. Vėliau atlikite kitas variacijas, kaip nuotraukose (keldami ranką į viršų). Nugara turi būti tiesi.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Atsistokite keturiomis, laikykite nugarą tiesią. Dešinę koją pristatykite prie rankų. Dešinę ranką tieskite į viršų. Žiūrėkite į ištiestą ranką. Tą patį veiksmą kartokite su kaire koja ir kaire ranka.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Jei aukščiau esantį pratimą atlikti sunku, galite modifikuoti ir atlikti jį atsiklaupę. Delną laikykite ant pakaušio, alkūnę kelkite į viršų.