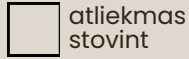
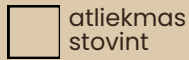


# Fiziniai pratimai

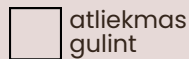
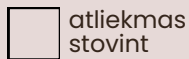
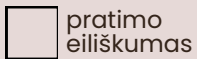
## NUGAROS SKAUSMUI MAŽINTI



Kojas sulenkite ir tvirtai padėdėkite ant žemės. Tada iš lėto įtraukite pilvą ir sėdmenis taip, kad liemuo kiek galima labiau prispaustų prie kieto paviršiaus. Svarbu nedaryti atsilenkimo, kad pečių juosta liktų prispausta.



Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite ir tvirtai padėkite ant kieto paviršiaus (pėdas rekomenduojama suglausti). Tada iš lėto kelkite dubenį į viršų, tuo pačiu metu įtraukdami sėdmenis ir pilvą.



Pratimas atliekamas keturpėsčioje padėtyje. Rankos pečių plotyje, kojos dubens lygyje. Tuo pačiu metu tieskite į priekį vieną ranką ir tieskite atgal priešingą koją (kaire–dešinė).



Atsigulkite ant šono, ištieskite abi kojas. Išorinę koją pasukite į išorę, kad pėda šiek tiek “žiūrėtų” į viršų. Tada lėtai atitraukite koją nuo apačioje esančios kojos, sėdmuo neturi kristi nei atgal, nei į priekį. Pratimą galite atlikti ir kojas sulenkę per kelius. Po galva galite pasidėti pagalvėlę.

## 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 GULĖJIMAS

Gulėdami ant nugaros, sulenkite kojas per kelius, pėdas pastatykite ant pagrindo pečių plotyje. Po galva galite pasidėti nedidelę pagalvėlę.

Stenkitės, kad liemuo nebūtų išsiritęs. Taip pat stenkitės laikyti prie pagrindo prispaustus pečius.

Šoninius pratimus atlikite atsigulę prie sienos, kad būtų paprasčiau stabilizuoti kūno padėtį.

### 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 stiprią elastinę gumą arba diržą ir uždėkite ant pėdos taip, kaip parodyta paveikslėlyje. Kelkite koją į viršų iki kol pajusite lengvą tempimą užpakalinėje kojos dalyje.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Remkitės rankomis ir kojomis į grindis. Rankos pečių plotyje, kojos taip, taip kaip parodyta nuotraukoje. Išriškite viršutinę kūno dalį į viršų, išlaikykite tokią pozą 5-10 sek. Tada išsirieskite žemyn, išlaikykite tokią pozą 5-10 sek.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Remkitės rankomis ir kojomis į grindis. Lėtai sėskite ant kulnų, išlaikydami rankas visiškai ištiestas. Jei krūtininėje dalyje nesijaučia tempimo, galite rankas ištiesti šiek tiek toliau į priekį.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Pasiruoškite minkštą pagrindą ir atsiklaupkite ant vieno kelio. Įtempkite sėdmenis ir lengvai pasvirkite į priekį, laikydami įtemptus sėdmenis. Turite pajusti tempimą šlaunies priekinėje dalyje. Svarbu atkreipti dėmesį, ar atsiranda nugaros skausmas – jei taip nutinka, reikia, kad per daug pasilenkėte į priekį arba sėdmenys neišlaiko stabilumo.