

# Fiziniai pratimai

## PĖDŲ RAUMENŲ SUTVIRTINIMUI

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint

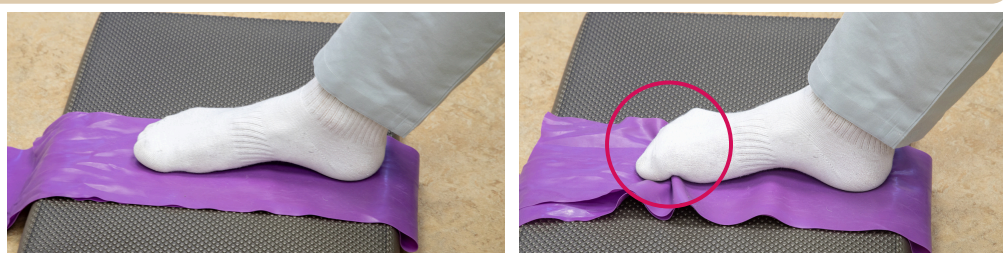


Pratimą galite atlikti tiek stovėdami, tiek sėdėdami. Teniso kamuoliuką padėkite pėdos viduryje ir ridenkite nuo kulno iki pirštų.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Pratimą galite atlikti su rankšluosčiu. Rankšluostį išskeiskite ir patieskite ant grindų. Tada pėdos pirštais traukite rankšluostį savęs link. Pėda turi būti stabili, judėti tik pirštai.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Pratimą atlikite su lazda: vaikščiokite mažais žingsneliais pirmin atgal pėdas dėdami išilgai lazdos. Antras variantas - vaikščiokite pėdas skersai lazdos.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Stenkitės lėtai spausti abiejų pėdų pirštus prie žemės, nykščius kelkite į viršų. Paskui nykščius spauskite prie grindų ir atkelkite likusius keturis pirštus. Iš pradžių gali būti sunku, todėl padėkite sau ranka - palaikytė nykštį prispaustą.

## 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 judesį 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.