

Fiziniai pratimai

RIEŠO IR ALKŪNĖS REABILITACIJAI

pratimo
ėiliškumas

atliekmas
stovint

atliekmas
gulint



Ištieskite ranką priešais save delnu žemyn ir atlenkite delną per riešo sąnarį į viršų, tarsi kam nors rodydami „stop“ ženklą. Priešinga ranka švelniai spauskite delną ir traukite link savęs, kol pajusite tempimą dilbio viduje. Venkite visiškai ištiesti alkūnės sąnarį. Pakartokite judesį nulenkdami delną per riešo sąnarį žemyn (delnas turi „žiūrėti“ į jus, pirštai nukreipti žemyn).

pratimo
ėiliškumas

atliekmas
stovint

atliekmas
gulint

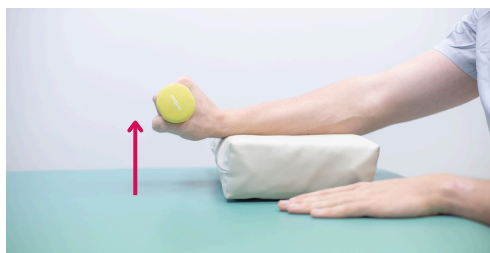


Ištieskite priešais save ranką delnu aukštyn, sulenkite riešą taip, kad pirštai būtų nukreipti žemyn. Švelniai traukite ranką link kūno, kol pajusite tempimą už dilbio ribų. Venkite visiškai ištiesti alkūnės sąnarį.

pratimo
ėiliškumas

atliekmas
stovint

atliekmas
gulint

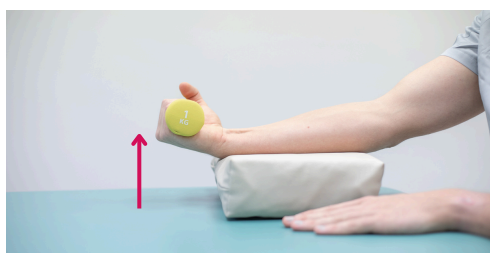
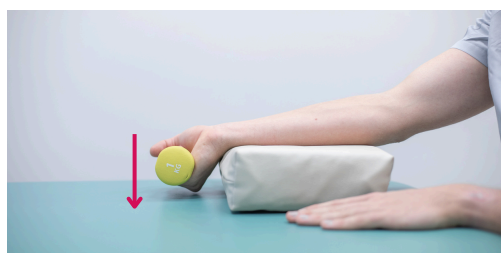


Paimkite svorį ar lazdą delnu žemyn ir laikydami lenkite riešą į viršų kiek įmanoma. Laikykite stengdamiesi užlaikyti riešą viršuje, tada lėtai nuleiskite į apačią. Pradėkite nenaudodami svorio, palaipsniui didinkite pakartojimus.

pratimo
ėiliškumas

atliekmas
stovint

atliekmas
gulint



Paimkite svorį ar lazdą delnu į viršų, stenkitės kiek įmanoma labiau sulenkti riešą į save. Laikykite sulenktą riešą, tada lėtai leiskite riešą žemyn, ištieskite ir grįžkite į pradinę padėtį. Stenkitės pratimą atlikti lėtai.

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

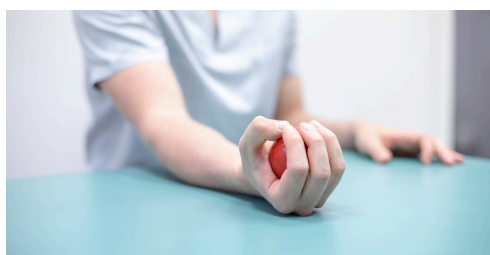
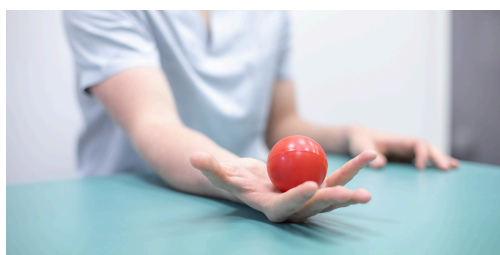
Diskomfortas, tempimo jausmas ar skausmas yra normalus, jei jis yra silpnas, ypač siekiant atgauti judesių amplitudę ar stiprinti raumenis. Jei skausmas yra aštrus, labai stiprus, sukelia tirpimą, pratimą reikia nutraukti.

PAGALBINĖS PRIEMONĖS

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

pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

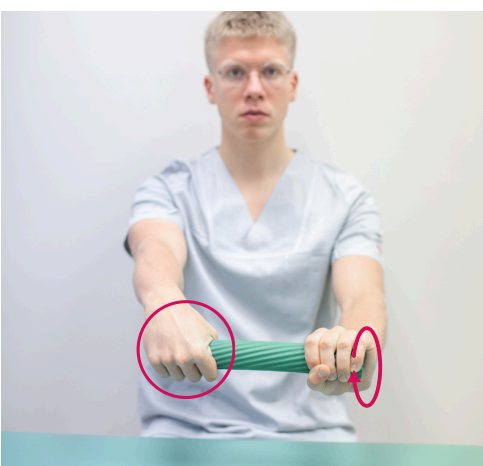
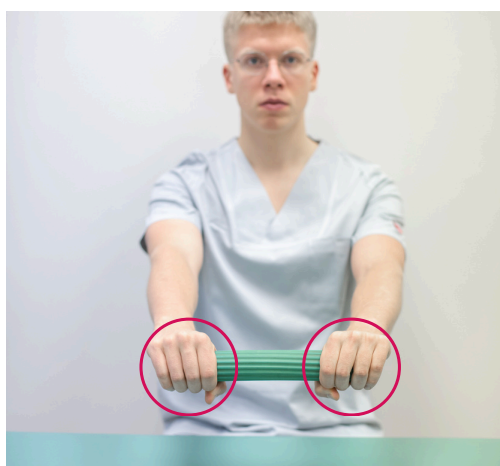
Paimkite svorį delnu į šoną. Lėtai pasukite delną į viršų. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį, tada lėtai pasukite delną žemyn. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Tai – vienas pakartojimas. Pradėkite nenaudodami svorio. Naudodami svorį stenkitės kiek įmanoma labiau įtempti dilbį bet kuria kryptimi.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Stresinio kamuoliuko suspaudimo pratimą turite atlikti baigę aukščiau išdėstytus stiprinimo pratimus.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Guminę lazdelę už vieno galo laikykite pažeista ranka, riešas turi būti tiesus. Kita ranka paimkite laisvą lazdelę galą. Sukite guminę lazdelę aplink savo ašį sveikąja ranka sukant riešą, pažeistos rankos riešas turi likti tiesus.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Paimkite guminę lazdelę ir laikykite abiem rankomis už galų priešais save. Sveikosios rankos riešą sukite į save, kad lazdelė susisuktų. Pažeistos rankos riešas turi likti tiesus.