



"IŠLAIVINK SAVO NUGARĄ"

Pratimų programa



VS VILNIUS
SVEIKIAU

Dėmesio! Pratimai yra bendro pobūdžio, todėl turint sveikatos sutrikimų būtina pasikonsultuoti su šeimos gydytoju ir (ar) kineziterapeutu. Jei darydami bet kurį pratimą pradėjote jausti skausmą ar fizinį diskomfortą, nutraukite veiksmą. Pratimų programos autoriai neprisima atsakomybės dėl pratimų tinkamumo kiekvienam individualiai.

Nugaros tiesimas gulint ant pilvo

- Pradinė padėtis gulint ant pilvo.
- Tieskite rankas per alkūnes ir kelkite viršutinę kūno dalį aukštyn. Sulaikykite 1–2 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį. Jeigu sunku laikyti alkūnes po peties sąnariu, galima rankas padėti šiek tiek į priekį. Iškvėpimas viršuje.
- Svarbu! Klubai turi būti prispausti prie žemės viso pratimo metu.
- Pratimo atlikite 3 serijas po 10 kartų.



Klubų lenkimas gulint ant nugaros

- Pradinė padėtis gulint ant nugaros.
- Sulenkite kojas per kelius ir priglauskite prie krūtinės. Iškvėpkite. Sulaikykite šią poziciją 2 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį su įkvėpimu.
- Svarbu! Po kaklu galite pasidėti pagalvę, kad išvengtumėte papildomo spaudimo kaklo srityje.
- Pratimo atlikite 3 serijas po 12 kartų.

„Katė“

- Pradinė padėtis keturpėscia.
- Krūtininę stuburo dalį stumkite į viršų atitraukdami mentes vieną nuo kitos, dubenį pasukdami į priekį. Sulaikykite šią poziciją 2 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį. Iškvėpkite.
- Pratimo atlikite 3 serijas po 10 kartų.



"Kregždutė" arba „Skraidantis šuo“

- Pradinė padėtis keturpėscia.
- Remdamiesi plaštakomis į grindis ištieskite kairę ranką į priekį, kartu ištiesdami dešinę koją atgal tiek, kad abi galūnės būtų lygiagrečiai grindims. Būtinai spauskite kulną atgal (aktyvindami sėdmenis). Sulaikykite 2 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį.
- Pratimo atlikite atlikite 3 serijas po 10 kartų abiem pusėmis.



Menčių suvedimas gulint ant pilvo

- Pradinė padėtis gulint ant pilvo. Kojos ištiestos, rankos atitrauktos 90 laipsnių į šonus, kakta liečia grindis.
- Iškvėpdami pakelkite abi rankas į viršų suveddami menčių vidinius kraštus, sulaikykite šią poziciją 2 sek. ir nuleiskite rankas ant grindų.
- Pratimo atlikite 3 serijas po 12 kartų.



Krūtinės mobilumas

- Pradinė padėtis atsiklaupus. Viena ranka ištiesta, kita už galvos.
- Iškvėpdami sukites per krūtinę, stengdamiesi su alkūne pasiekti priešingą ranką. Įkvėpdami atverkite krūtinę kuo plačiau ir nukreipkite žvilgsnį į lubas.
- Pratimo atlikite atlikite 3 serijas po 10 kartų abiem pusėmis.

Šoninė „lenta“

- Pradinė padėtis gulint ant šono. Kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, alkūnė po peties sąnariu.
- Pakelkite klubus nuo grindų ir sulaikykite šią poziciją. Kvėpuokite natūraliai.
- Atlikite 3 serijas po 20 sek. abiem pusėmis.



Kojos atitraukimas gulint ant šono

- Pradinė padėtis atsigulus ant šono.
- Viena ranka sulenkta ir padėta po galva. Kitą ranką uždedame ant klubo. Apatinė koja sulenkta per kelio sąnarij, viršutinė koja ištiesta, kojos pirštai įtempti į save.

Atitraukite viršutinę koją į viršų, sulaikykite 2 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį. Tą patį pakartokite su kita puse.

- Pratimo atlikite 3 serijas po 15 kartų abiem pusėmis.

Dubens kėlimas

- Pradinė padėtis gulint ant nugaros.
- Kojos sulenktos per kelius, rankos ant žemės palei kūną, delnais žemyn. Iškvėpdami kelkite dubenį į viršų, įtempkite sėdmenis, sulaikykite 2 sek., įkvėpdami grįžkite į pradinę padėtį.
- Pratimo atlikite 3 serijas po 15 kartų.



„Miręs vabalas“

- Pradinė padėtis gulint ant nugaros. Rankos pakeltos į viršų taip, kad matytumėte savo delnus, kojos sulenktos per kelius, pėdos pakeltos nuo grindų, apatinė nugaros dalis tvirtai remiasi į grindis.
- Įkvėpkite. Iškvėpdami tieskite priešingą ranką ir priešingą koją, laikykite šią pozą 2 sek. Iškvėpdami gražinkite galūnes į pradinę padėtį.
- Pratimo atlikite 3 serijas po 12 kartų.



Kojų nuleidimas su juosmens pasukimu

- Pradinė padėtis gulint ant nugaros.
- Kojos sulenktos per kelius, suglaustos. Su iškvėpimu nuleiskite kojas ant grindų į vieną pusę, krūtininė nugaros dalis neturi pakilti nuo grindų. Sulaikykite 2 sek. ir grįžkite į pradinę padėtį. Tą patį pakartokite kita puse.
- Pratimo atlikite 3 serijas po 12 kartų.

Sėdmenų tempimas

- Pradinė padėtis gulint ant nugaros. Vieną koją sulenkite per kelio sąnarį ir pritraukite prie krūtinės, kita koja ištiesta guli ant žemės, kojos pirštai įtempti.
- Sulaikykite šią padėtį 30 sek.
- Pratimo atlikite 3 serijas abiem pusėmis.



Užpakalinių šlaunies raumenų tempimas

- Pradinė padėtis gulint ant nugaros.
- Vieną ištiestą koją traukite link krūtinės, kita koja guli ant grindų. Sulaikykite šią poziciją 30 sek.
- Pratimo atlikite 3 serijas abiem pusėmis.



Šlaunies lenkiamųjų raumenų tempimas

- Pradinė padėtis gulint ant pilvo.
- Po kakta pasidedame pagalvėlę. Viena koja ištiesta, o kitą- sulenkite per kelio sąnarį 90 laipsnių kampu ir su priešingos pusės ranka pritraukite koją, bandykite kulnu pasiekti sėdmenis. Sulaikykite šią poziciją 30 sek.
- Pratimo atlikite 3 serijas abiem pusėmis.



"Vaiko poza"

- Pradinė padėtis atsisėdus ant kulnų.
- Iškvėpdami lėtai lenkitės žemyn, kol sėdmenimis pasieksite kulnus. Rankos ištiestos į priekį. Sulaikykite šią poziciją 30 sek.
- Pratimo atlikite 3 serijas.



PATARIMAI, KAIP BŪTI FIZIŠKAI AKTYVIEMS DARBO VIETOJE

1. Sėdėkite taisyklingai, kaitaliokite stovimą ir sėdimą darbo padėtis.
2. Kas valandą darykite bent poros minučių pertrauką, pasivaikščiokite, atlikite paprastus kaklo, pečių ir juosmens sričių tempimo pratimus.
3. Pietų pertraukos metu trumpai pasivaikščiokite gryname ore.
4. Stenkitės su kolegomis kuo dažniau bendrauti tiesiogiai - nueikite iki bendradarbio stalo užuot skambinę ar rašę el. laišką.
5. Darbe naudokitės laiptais, ne liftu.

Susiekite su mumis



Vilniaus visuomenės sveikatos biuras "Vilnius sveikiau"



[vilniussveikiau](#)



www.vilniussveikiau.lt

Lankstinuką parengė:
Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės
sveikatos biuras
Polocko g. 12, LT-01204 Vilnius
tel. +370 (5) 2711244