

VISO KŪNO TEMPIMO PRATIMAI



Tempimo pratimai svarbūs siekiant išlaikyti raumenų gebėjimą grįžti į pradinę padėtį ir sąnarių paslankumo galimybes, todėl norint stiprėti visapusiškai, tempimo pratimai yra būtini.

Perskaitykite instrukcijas ir po kiekvienos fizinės veiklos atlikite paveiksluose pavaizduotus tempimo pratimus, kiekvieną iš jų palaikykite apie 15 sekundžių ir pajusite, kaip kūno lankstumas prisideda prie bendros Jūsų savijautos.

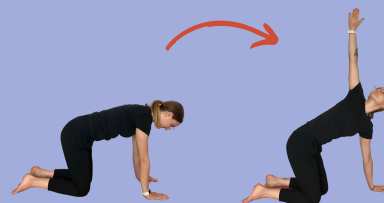
1



Kaklo tempimas į šonus

Priešingas tempimui pusėi delnas uždėdamas ant galvos šono prie ausies ir galva lenkiama į šoną lengvai paspaudžiant ją uždėta ranka, o petys išlieka nepakilęs. Atlikti abiem pusėmis. Tempiami kaklo ir pečių raumenys.

2



Rankos atitraukimas stovint keturiomis

Stovint keturiomis vieną tiesią ranką atvesti atgal ir delną pasukti statmenai į lubas. Dubens nejudinti į šonus, o žvilgsnį nukreipti į delną. Atlikti abiem pusėmis. Taip tempiami peties sąnario ir krūtinės raumenys.

3



„Gera – bloga katė“

Stovint keturiomis atlošti kaklą ir išriesti nugarą leidžiant pilvą žemyn, o po to lenkti kaklą, liemenį ir stumti jį aukštyrą padarant „kalnelį“ nugaroje. Tokiu būdu tempiami juosmens ir pilvo raumenys.

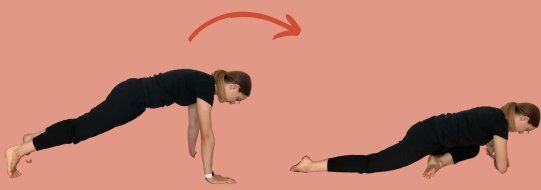
4



Įtūpstas su galinės kojos pritraukimu

Atsisojus į įtūpsto padėtį pakelti galinę koją ir traukti kulną prie sėdmens, o tuo pačiu metu dubeniu svirti pirmyn ir jausti tempimą ne tik šlaunies, bet ir klubo sąnario priekinėje dalyje. Nugarą ir kaklą išlaikyti tiesūs.

5



Balandžio poza

Viena koja, sulenkta per klubo ir kelio sąnarius, tiesiama priekyje kūno, kita koja tiesiama už nugaros. Lenkiamasi liemeniu kuo arčiau grindų. Tempiami sulenkta kojos sėdmens ir ištiestos kojos priekiniai klubo sąnario raumenys.

6



Arabiškas sėdėjimas su lenkimusi į šoną

Atsisėsti sukryžiuotas kojas, laikant tiesią nugarą ir abu sėdmens prispaustus prie grindų, lenktis į šoną ir bandyti tos pačios pusės alkūnę pasiekti grindis. Atlikti abiem pusėmis. Taip tempiamas liemens šonas.

7



Gilus pritūpimas ir kelių stūmimas į šonus

Giliai pritūpiama, sėdmens liečia kulnus, o kulnai nuo žemės nekyla. Nugarą išlaikoma tiesi, alkūnėmis išremiama į kelius iš vidinės jų pusės ir stumiami į šonus. Taip tempiami vidiniai šlaunies bei galiniai blauzdos raumenys.

8



Grindų siekimas rankomis

Kojos kiek plačiau nei pečių plotyje, tiesiu liemeniu leidžiamasi žemyn ir delnais siekiamos grindys. Taip tempiami galiniai šlaunies raumenys.