

- Patariama pratimus atlikti kiekvieną dieną 2 kartus (ryte ir po pietų) išlaikant vienodą tempą.
- Kiekvieną pratimą kartokite 8-10 kartų lėtu tempu.
- Atliekant pratimus, svarbus ritmiškas kvėpavimas (pradedant judesį – įkvėpti, užbaigiant judesį - iškvėpti).
- Nerekomenduojama atlikti pratimų esant stipriam skausmui, aukštai temperatūrai.
- Mankštos metu pajutus stiprų skausmą, tirpimą ar dilgčiojimą – mankštą nutraukti.

Lankstinuką parengė:

VšĮ Karoliniškių poliklinikos kineziterapeutė
Gailutė Remeškevičiūtė



VŠĮ KAROLINIŠKIŲ POLIKLINIKA

KINEZITERAPIJA NAMUOSE

Nugaros stabilizavimo pratimai

1



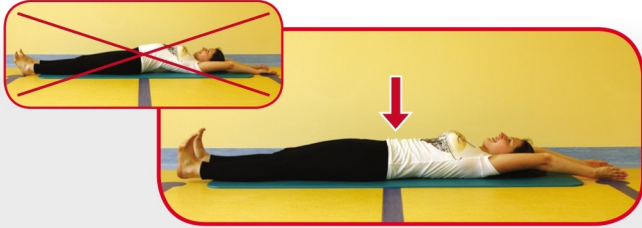
Šeimai palanki poliklinika

www.karpol.lt

LT/DoI/2014/25

REKOMENDUOJAMI PRATIMAI

1. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros. Įkvėpdami spauskite nugarą prie pagrindo ir įtraukite pilvą, iškvėpdami atsipalaiduokite. Pratimą kartokite 8-10 kartų.



2. Atsigulkite ant nugaros. Viena koją ištieskite, kitą – sulenkite. Tiesią koją kelkite į viršų (iki kitos sulenktos kojos kelio aukščio). Kartokite 8-10 kartų. Tą patį pakartokite ir su kita koja.



3. Atsigulkite ant nugaros. Abi kojas sulenkite per kelius, rankomis remkitės į grindis. Įkvėpdami kelkite dubenį į viršų ir iškvėpdami nuleiskite žemyn. Pratimą atlikite 8-10 kartų.



4. Atsigulkite ant nugaros. Abi kojas sulenkite per kelius. Kelkite galvą ir tiesiomis rankomis siekite kelius – nugarą spauskite žemyn. Grįžkite į pradinę padėtį ir atsipalaiduokite. Kartokite 8-10 kartų.



5. Atsigulkite ant nugaros. Viena koja ištiesta, kitą apkabinę abiem rankomis pritraukite prie savęs ir pakelkite galvą. Grįžkite į pradinę padėtį ir tą patį kartokite su kita koja. Pratimą atlikite 8-10 kartų.



6. Atsigulkite ant šono. Įkvėpdami kelkite ranką į viršų – išsitempkite. Iškvėpdami nuleiskite ranką ir pakelkite koją. Pratimą atlikite 8-10 kartų po to atsigulkite ant kito šono ir pratimą pakartokite.



7. Atsigulkite ant pilvo. Ištieskite rankas į priekį, galvą pakelkite nuo pagrindo ir kelkite į viršų vieną ranką ir priešingos pusės koją. Po to pratimą kartokite su kita ranka ir priešingos pusės koja, pratimą atlikite 8-10 kartų.



8. Atsiklaupkite keturiomis. Tieskite ranką į priekį ir kelkite priešingos pusės koją. Grįžkite į pradinę padėtį ir tą patį kartokite su kita ranka bei priešingos pusės koja. Pratimą atlikite 8-10 kartų.



9. Iš keturpėsčios padėties sėskitės ant kulnų, rankas temkite į priekį, galvą leiskite žemyn. Šioje padėtyje išbūkite iki 5 sek. Atlikite 8-10 kartų.

