

- 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

2



Šeimai palanki poliklinika

www.karpol.lt

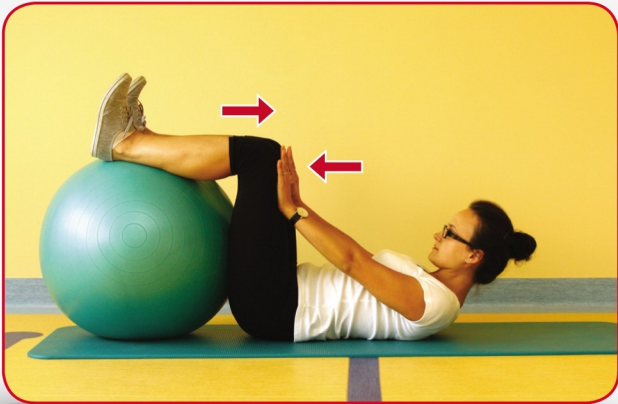
LT/Dol/2014/24

REKOMENDUOJAMI PRATIMAI

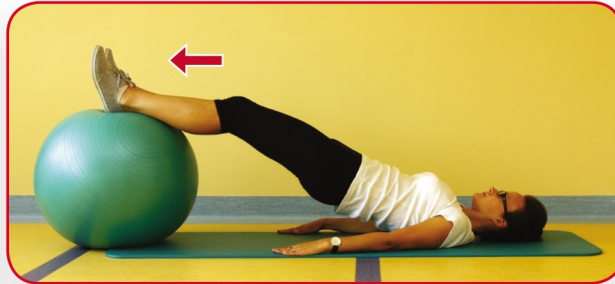
1. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, kojos užkeltos ant kamuolio. Įkvėpdami kelkite dubenį į viršų, iškvėpdami – nuleiskite žemyn. Pratimą kartokite 8-10 kartų.



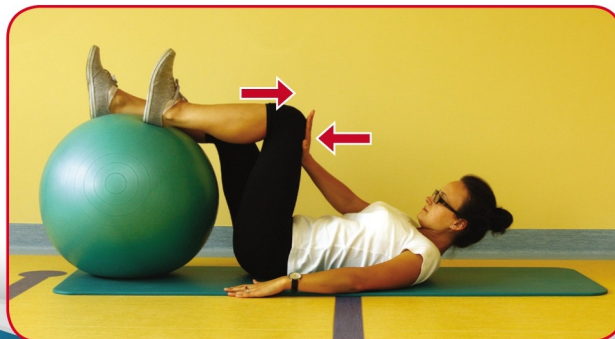
2. Kojas ant kamuolio laikykite sulenktas per kelius 90° kampu. Gulėdami ant nugaros įkvėpkite. Pakeldami galvą ir iškvėpdami delnais spauskite kelius. Atsipalaiduokite ir pratimą kartokite 8-10 kartų.



3. Ištiestas kojas laikykite ant kamuolio. Šiek tiek pakelkite dubenį. Lenkite kojas per kelius – prisitraukite kamuolį, po to vėl kojas ištieskite. Pratimą atlikite 8-10 kartų.



4. Kojas ant kamuolio laikykite sulenktas per kelius 90° kampu. Kelkite galvą ir priešingos pusės ranka stumkite kitos pusės pritrauktą kojos kelį. Grįžkite į pradinę padėtį, tą patį kartokite su priešingos pusės ranka ir koja. Pratimą atlikite 8-10 kartų.



5. Sulenktas kojas per kelius laikykite ant kamuolio. Rankas atitraukite į šalis. Įkvėpkite, o iškvėpdami pakelkite rankas bei galvą į viršų. Pratimą atlikite 8-10 kartų.



6. Atsigulkite ant kamuolio ir pakelkite priešingos pusės ranką ir koją į viršų. Tą patį atlikite ir su kitos pusės ranka bei koja. Kartokite 8-10 kartų.

