

REKOMENDACIJOS

- Patariama pratimus atlikti kiekvieną dieną 2 kartus (ryte ir po pietų) išlaikant vienodą tempą.
- Kiekvieną pratimą kartokite 6-8 kartus lėtu tempu.
- Atliekant pratimus – svarbus ritmiškas kvėpavimas (pradedant judesį – įkvėpti, užbaigiant judesį – iškvėpti).
- Judesiai atliekami maksimalia jėga, pajutus nemažonius pojūčius (tempimą, veržimą, dilgčiojimą), judesys ramiai užbaigiamas.
- Nerekomenduojama atlikti pratimų esant stipriam skausmui, aukštai temperatūrai.

Šie pratimai yra svarbūs norint išlaikyti ir/ar atkurti peties sąnarių judesių amplitudes, sustiprinti ir/ar išlaikyti pečių juostos raumenų jėgą, paspartinti gyjimą, koreguoti laikyseną.

Pratimai naudingi:

- sergant sąnarių ligomis (osteoartitu, reumatoidiniu artritu, esant peties sąnario ankštumo sindromui, kaklinės pečių srities skausmo sindromui)
- po patirtų traumų
- po operacijų ar kt.

Atliekami pratimai:

- suaktyvina kraujotaką
- stiprina raumenis
- didina ir gerina sąnarių paslankumą
- atpalaiduoja pertemptus ir sustiprina per silpnus raumenis.
- padeda koreguoti laikyseną



VšĮ KAROLINIŠKIŲ POLIKLINIKA

KINEZITERAPIJA NAMUOSE

Pečių juostos stiprinimo pratimai

1



Lankstinuką parengė:

VšĮ Karoliniškių poliklinikos kineziterapeutė
Gailutė Remeškevičiūtė

Šeimai palanki poliklinika

www.karpol.lt

LT/DoI/2014/24

REKOMENDUOJAMI PRATIMAI

1. Pradinė padėtis – sėdint arba stovint. Kiekvieną kartą, prieš pradėdami mankštą, įkvėpdami pakelkite pečius, iškvėpdami nuleiskite. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



2. Tiesias rankas kelkite į viršų ir lėtai nuleiskite žemyn. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



3. Suimkite lazdelę arčiau jos galų, rankomis sukite ratus (tarsi irkluojant). Pratimą kartokite 6-8 kartus.



4. Lazdelę kelkite į viršų ir lenkite rankas už galvos. Po to vėl ištieskite rankas į viršų ir nuleiskite žemyn. Kartokite 6-8 kartus.



5. Lazdelę suimkite arčiau jos galų ir kelkite lazdelę į vieną šoną, po to lėtai nuleiskite žemyn ir kelkite lazdelę į kitą šoną. Kartokite 6-8 kartus.



6. Ištieskite lazdelę prieš save. Abi rankas atitraukite į šalis ir pritraukdami rankas lazdelę perdėkite į kitą ranką. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



7. Suimkite lazdele už nugaros abiem rankomis ir tieskite rankas atgal. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



8. Lenkdami rankas per alkūnes, lazdelę kelkite aukštyn iki menčių, po to nuleiskite žemyn. Kartokite 6-8 kartus.



9. Pakelkite pečius aukštyn (įkvėpkite), ir nuleiskite žemyn (iškvėpkite).

Po to suveskite pečius į priekį (susikūprinkite) ir atveskite pečius atgal (išsitieskite). Pakartoje abu pratimus po 6-8 kartus. Atsipalaiduokite.

