

# 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 judej – įkvėpti, užbaigiant judej – iškvėpti).
- Judesiai atliekami maksimalia jėga, pajutus nemalonius pojūčius (tempimą, veržimą, dilgčiojimą), judesys ramiai užbaigiamas.
- Nerekomenduojama atliliki 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 ankščumo 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

## Lankstinuką parengė:

VšĮ Karoliniškių poliklinikos kineziterapeutė  
Gailutė Remeškevičiūtė



VšĮ KAROLINIŠKIŲ POLIKLINIKA

## KINEZITERAPIJA NAMUOSE

### Pečių juostos stiprinimo pratimai

1



Šeimai palanki poliklinika  
[www.karpol.lt](http://www.karpol.lt)

## REKOMENDUOJAMI PRATIMAI

1. Pradinė padėtis – sédint arba stovint. Kiekvieną kartą, prieš pradėdami mankštą, įkvépdami pakelkite pečius, iškvépdami nuleiskite. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



2. Tiesias rankas kelkite į virštų 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.



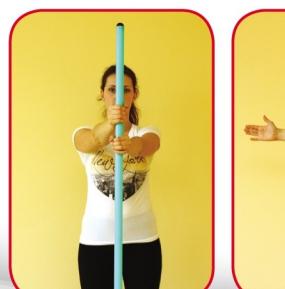
4. Lazdelę kelkite į viršų ir lenkite rankas už galvos. Po to vėl ištieskite rankas į viršų ir nuleiskite žemyn. Kartokite 6-8 kartus.



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 nugaras 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 (įkvépkite), ir nuleiskite žemyn (iškvépkite).

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

