

- 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

2



Lankstinuką parengė:

VšĮ Karoliniškių poliklinikos kineziterapeutė
Gailutė Remeškevičiūtė

Šeimai palanki poliklinika

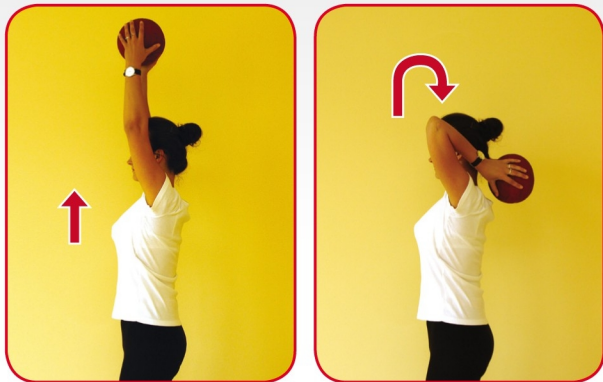
www.karpol.lt

REKOMENDUOJAMI PRATIMAI

1. Pradinė padėtis – sėdint arba stovint. Suimkite kamuoliuką tarp delnų ir pasukite jį ratu. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



2. Tiesiomis rankomis kelkite kamuoliuką į viršų ir lenkdami rankas per alkūnes leiskite kamuoliuką už galvos. Po to vėl ištieskite rankas ir ramiai jas nuleiskite. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



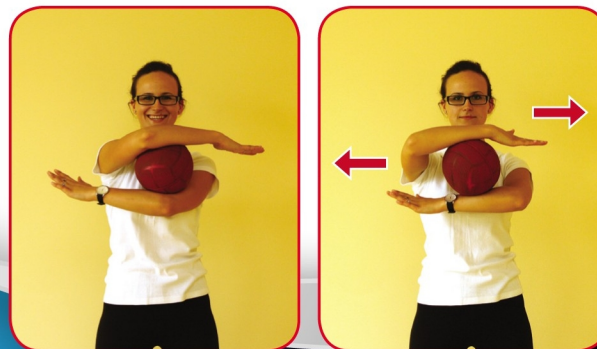
3. Įsidėkite kamuoliuką po pažastimi. Ranką sulenkite per alkūnę. Įkvėpkite ir ramiai iškvėpdami paspauskite kamuoliuką prie šono. Pratimą kartokite 6-8 kartus.



4. Viena ranka kelkite kamuoliuką į viršų ir sulenkiant ranką per alkūnę siekite juo priešingos pusės ausies. Tą patį pakartokite ir su kita ranka. Pratimą atlikite 6-8 kartus.



5. Laikykite kamuoliuką tarp delnų. Ridenant kamuoliuką suveskite rankas jas patempiant į priešingas puses ir vėl grįškite atgal. Kartokite 6-8 kartus.



6. Laikydami kamuoliuką vienoje rankoje kelkite abi rankas į viršų – perduokite kamuoliuką kitai rankai – nuleiskite rankas žemyn ir vėl perduokite kamuoliuką kitai rankai. Kartokite 6-8 kartus.



7. Suimkite kamuoliuką abiem rankomis už nugaros ir lenkdami rankas per alkūnes sukite ratu. Kartokite 6-8 kartus.



8. Atlikę pratimus, pasukite pečius ratu į vieną pusę, po to į kitą. Kartokite 6-8 kartus. Atpalaiduokite rankas.

