

## Kineziterapijos pratimų kompleksas esant juosmens radikulopatijai

Trukmė – iki 15 minučių! Rekomenduojame atlikti bent 4 kartus per savaitę.

**1 pratimas.** Pradinė padėtis: stovime tiesiai, kojos klubų plotyje. Rankos prie šonų, delnai atkreipti į priekį.

Pratimo atlikimas: įkvėpdami keliame rankas aukštyn ir stiebiamės ant pirštų galų, su iškvėpimu grįžtame į pradinę padėtį. Pratimą kartojame 3 kartus.



**2 pratimas.** Pradinė padėtis: priekyje esanti koja sulenкта per čiurną, kelį ir klubą 90 laipsnių kampu, gale esančios kojos šlaunis – statmenai grindims, kelis sulenktas 90 laipsnių kampu, pirštai atremti į grindis. Pėdos klubų plotyje, pirštai nukreipti pirmyn, dubuo “po savimi”.

Pratimo atlikimas: tiesdami kojas kylame aukštyn. Išlaikome stuburą tiesų ir nekeičiame dubens padėties. Leidžiamės žemyn į pradinę padėtį. Kontroliuojame kelių padėtį, neleidžiame jiems krypti į šonus. Rankas galima laikyti priekyje sukabintas krūtinės aukštyje. Kartojame pratimą 10 kartų, pirma viena koja priekyje, po to kita.



**3 pratimas.** Pradinė padėtis: stovime tiesiai, kojos klubų plotyje. Rankos prie šonų.

Pratimo atlikimas: įkvepiame ir su iškvėpimu įtraukdami smakrą lenkiame stuburą po vieną slankstelį ir „susivyniojame“ žemyn. Rankos juda laisvai. Įkvėpdami po vieną slankstelį tiesiame stuburą pradėdami nuo dubens, juosmens, galiausiai pakeliame galvą, o pečius atpalaiduojame ir leidžiame jiems nusileisti žemyn. Kartojame 3 kartus.



**4 pratimas.** Pradinė padėtis: ištiestomis rankomis remiamės į grindis. Galva nuleista žemyn, kojos ištiestos per kelius. Į grindis remiamės kojų pirštais.

Pratimo atlikimas: išlaikydami tiesią nugarą miname kulnus žemyn viena ir kita koja pakaitomis. Jei išlaikote tiesią nugarą numinate kulną žemyn, bet nejaučiate tempimo nugarinėje kojų pusėje, tuomet reikėtų rankomis paeiti šiek tiek pirmyn ir tempimas padidės. Kartojame pratimą 10 kartų su kiekviena pėda.



**5 pratimas.** Pradinė padėtis: tiesiomis rankomis remiamės į grindis, kojos ištiestos, pėdos truputį atitrauktos, remiamės kojų pirštais. Kaklas, nugara ir kojos surado nuožulnią liniją.

Pratimo atlikimas: išlaikydami tiesias rankas leidžiame krūtinės ląstą žemyn, mentės suartėja. Atsistumiame rankomis ir krūtinės ląsta kyla, sugrįžta į pradinę padėtį, mentės tolsta nuo stuburo. Judesys nedidelis, tik tiek, kiek leidžia tarpumentė. Viso pratimo metu išlaikome kaklą vienoje linijoje su stuburu, kaklas turi išlikti ilgas, o pečiai neturi priartėti prie ausų. Kartojame pratimą 10 kartų.



**6 pratimas.** Pradinė padėtis: remiamės į grindis tiesiomis rankomis, keliais ir kojų pirštais. Nugara tiesi.

Pratimo atlikimas: įtempdame pilvo raumenis, dubeniu tempdame atgal, o viršugalviu – pirmyn. Kelius pakeliame nuo žemės 2 cm ir laikome 5 sekundes. Pratimą kartojame 3 kartus.



**7 pratimas.** Pradinė padėtis: remiamės į grindis tiesiomis rankomis, keliais ir kojų pirštais.

Pratimo atlikimas: pakeliame kelius 2 cm virš kilimėlio ir po vieną kelį pritraukiame prie krūtinės. Pakaitomis kojas pritraukiame po 10 kartų.



**8 pratimas.** Pradinė padėtis: remiamės į grindis tiesiomis rankomis, keliais ir kojų pirštais.

Pratimo atlikimas: keliamo dešinę ranką per šoną į viršų, žvilgsniu sekame ranką. Grįžtame į pradinę padėtį ir kartojame pratimą su dešine ranka. Atlikdami judesį neturime išriesti nugaros, turime laikyti įtemptus pilvo raumenis. Pratimą kartojame po 10 kartų.



**9 pratimas.** Pradinė padėtis: gulime ant pilvo, rankos ištiestos virš galvos ant grindų. Įtraukiame pilvą, tarsi po bamba būtų padėtas ledo kubelis.

Pratimo atlikimas: stumiame tiesią dešinę ranką ir kairę koją tolyn, atsipalaiduojame, stumiame kairę ranką ir dešinę koją tolyn. Pratimą kartojame po 5 kartus.



**10 pratimas.** Pradinė padėtis: gulime ant pilvo, rankos ištiestos virš galvos nykščiai nukreipti į viršų.

Pratimo atlikimas: rankas pakeliame į viršų tiesiai virš galvos, nuleidžiame. Tada pakeliame įstrižai (V raidė), nuleidžiame, taip pat pakeliam rankas šonuose, nuleidžiame. Grįžtame į pradinę padėtį ir kartojame pratimą 10 kartų.



**11 pratimas.** Pradinė padėtis: gulime ant šono, kojos tiesios, pėdos viena priešais kitą. Apačioje esančią ranką sulenkiamo per alkūnę ir dilbiu remiamės į grindis. Viršuje esančią ranką dedame ant šlaunies.

Pratimo atlikimas: keliame dubenį aukštyn, viršuje esančią ranką per šoną keliame aukštyn link galvos. Leidžiame ranką ir dubenį žemyn, grįžtame į pradinę padėtį. Stengiamės visas kūno dalis išlaikyti vienoje plokštumoje. Pratimą kartojame 10 kartų su kiekviena puse.



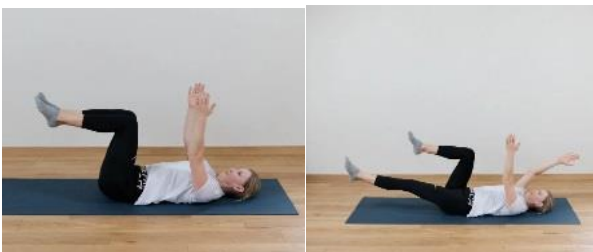
**12 pratimas.** Pradinė padėtis: gulime ant šono. Apačioje esančią ranką dedame po ranka, kitą ranką dedame priešais save. Apatinė koja sulenkta per kelį, viršutinė ištiesta, kojų pirštai nukreipti tiesiai.

Pratimo atlikimas: pakeliame tiesią viršutinę koją į viršų ir sukame 10 ratų pagal laikrodžio rodyklę, po to keičiame kryptį. Pratimą kartojame ant kito šono.



**13 pratimas.** Pradinė padėtis: gulime ant nugaros. Rankos pakeltos aukštyn, kojos sulenktos per klubus ir kelius 90 laipsnių kampų. Juosmuo prispaustas prie kilimėlio.

Pratimo atlikimas: dešinę ranką ir kairę koją leidžiame žemyn. Stengiamės išlaikyti nugarą ir šonkaulių lanką prispaustą prie grindų, kaklas išlieka tiesus, smakras neturi pakilti aukštyn. Grįžtame į pradinę padėtį ir kartojame pratimą su kaire ranka ir dešine koja. Pratimą kartojame po 10 kartų su kiekviena puse.



**14 pratimas.** Pradinė padėtis: gulime ant nugaros. Kojos pečių plotyje, sulenktos per kelius. Rankos prie šonų.

Pratimo atlikimas: Iškvėpdami riečiame dubenį į viršų ir keliamo jį aukštyn. Stengiamės dubenį kelti kuo aukščiau, bet šonkaulių lanką spaudžiame žemyn. Įkvepiame ir iškvėpdami leidžiame dubenį žemyn. Pratimą kartojame 10 kartų.



**15 pratimas.** Pradinė padėtis: pakeliame dubenį aukštyn, dešinę koją sulenkiamo per kelį 90 laipsnių kampą, pirštai ištempti.

Pratimo atlikimas: iškvepiant leidžiame dubenį žemyn, bet nepadedame ant kilimėlio, įkvepiant keliamo dubenį aukštyn. Stengiamės, kad pratimo metu dubens kairė ir dešinė pusės išliktų viename aukštyje, dubuo neturi pasislinkti į šoną. Pratimą kartojame po 5 kartus su kiekviena koja.



**16 pratimas.** Pradinė padėtis: gulime ant nugaros, keliai sulenkti 90 laipsnių kampą, kojos suglaustos. Rankos ištiestos į šonus, delnais į viršų.

Pratimo atlikimas: įkvepiame ir iškvepiant leidžiame kelius į dešinę, galvą sukame į kairę. Judesys turi būti lėtas ir tolygus, stengiamės kelių neartinti prie rankų, judesio metu neturi išsiriesti juosmuo. Grįžtame į pradinę padėtį ir pratimą kartojame į kitą pusę. Pratimą kartojame 5 kartus .



**17 pratimas.** Gulime ant nugaros išsitempiame ir pasiražome.

