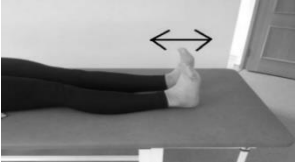


Rekomenduojamų pratimų kompleksas keliams, klubams

1. Aktyvūs čiurnos ir pėdos judesiai. Lenkti pėdas į save ir nuo savės. Pratimą atlikti, įtempiant blauzdos ir šlaunies raumenis.



2. Kojos lenkimas kelio sąnaryje, kai pėda slysta paviršiumi. Lenkiam koja per kelio sąnarį ir grįžtame į pradinę padėtį.



3. Kojos atitraukimas. Rankos nuleistos, pėdos užlenktos į viršų, raumenys įtempti. Atitraukti koją į šalį ir sugrąžinti atgal.



4. Tiesios kojos kėlimas. Gulint įtempti šlaunies ir blauzdos raumenis ir kelti tiesią koją į viršų, ne daugiau 90 laipsnių kampu, lėtai nuleisti.



5. Dubens kėlimas. Rankos nuleistos, kojos sulenktos per kelius. Pakelti dubenį, užlaikyti kelias sekundes ir nuleisti.



6. Kamuoliuko arba pagalvės suspaudimas tarp kojų. Rankos nuleistos, kojos sulenktos per kelius. Tarp kelių spaudžiamas kamuoliukas, užlaikoma kelias sekundes ir atpalaiduojama.



7. Kamuoliuko arba pagalvės spaudimas po čiurna. Laikant pėdą užriestą, spausti kamuoliuką žemyn, užlaikyti kelias sekundes ir atpalaiduoti koją.



8. Kelio sąn. tiesimas ant volelio arba susukto rankšluosčio. Volelis po pakinkliais. Tiesti koją per kelio sąnarį ir užlaikyti 5 sek.



9. Kamuolio ridenimas. Kojos užkeltos ant didelio kamuolio. Traukti kamuolį į save ir stumti nuo savės.



10. Įtūpstai. Pritūpti lenkiant kojas per kelio sąnarį.



11. Sėdint ant kamuolio riedėti į priekį, judesio pabaigoje užlaikant 10 sekundžių ir grįžti į pradinę padėtį.



Parengė
VŠĮ Regioninės Mažeikių ligoninės
ambulatorinės rehabilitacijos skyriaus
kineziterapeutų komanda