

Sergančiųjų išsėtine skleroze fiziniai pratimai



1. APŠILIMAS SĖDINT ANT KAMUOLIO	7
2. PRATIMAI SĖDINT ANT KAMUOLIO, ATSIPALDAVIMO IR TEMPIMO PRATIMAI	8
3. PRATIMAI ATSIKLAUPUS SU KAMUOLIU IR BE JO	14
4. PRATIMAI ATSIGULUS ANT ŽEMĖS	17
5. PRATIMAI BE PAGALBINIŲ PRIEMONIŲ, ATSIGULUS ANT ŠONO	25
6. PRATIMAI SĖDINT ANT ŽEMĖS IR ANT KĖDĖS	28
7. PRATIMAI ATSIGULUS ANT KAMUOLIO	30
8. PRATIMAI STOVINT	32



Dėkojame bendrovei „Teva“ už paramą rengiant šią naudingą išsėtinės sklerozės pacientų mokomąją priemonę

Pratarmė

Šis leidinys yra parengtas žmonių, kurie patys susidūrė su išsėtine skleroze (IS), ir skirtas tiems, kurių tikslas yra padėti kovoti su liga.

IS pacientai kartu su savo fizioterapeutais nusprendė parengti visiems prieinamą programą, kurią naudos ne tik daugelis jų bendražygių, bet ir šeimos nariai, IS centrų gydytojai ir kiti.

Sergančiųjų išsėtine skleroze fiziniai pratimai

Taigi, kartu su IS sergančiaisiais ir juos gydančiais fizioterapeu-
tais parengėme jums paprastų, visiems įveikiamų pratimų kom-
pleksą. Šiems žmonėms būdingi negalavimai kaip ir daugeliui
šia liga sergančiųjų. Jie taip pat kenčia nuo depresijos, patiria
spazmus, galvos svaigimą, serga katarakta ir glaukoma, osteo-
poroze, juos vargina šlapimo nelaikymas, hiperaktyvi šlapimo
pūslė, jie labai pavargsta, tirpsta galūnės ir t. t. Tačiau reguliariai
daryti bent dalį siūlomų pratimų tikrai gali kiekvienas. Pabandy-
kite ir jūs!

Motyvuoti jus galėtų vienos skleroze sergančios pacientės dis-
kusijų forume pasakyti žodžiai:

Janina, 2008 m. vasaris:

*„Man IS diagnozuota prieš 15 metų. Prieš tai sužinodama ne-
turėjau beveik jokių sveikatos problemų. Dabar vaikščioju su
dviem ramentais ir prisimenu, kaip mano draugas (tuo metu
ir mano gydytojas) sakė, kad turiu vaikščioti kiekvieną dieną
– kad ir kelis kilometrus į darbą. Tuomet tai nuskambėjo kaip
nesąmonė. Pagalvojau: „Dabar neturiu laiko, o kai norėsiu,
lengvai galėsiu nueiti dešimtis kilometrų“. Šiandien su ramentais
nueinu maždaug vieną kilometrą ir man skaudu, kad tąkart
nepaklausiau. Patarimų dažnai nedaliju, todėl kreipiuosi į jus:
„Nekartokite tos pačios kvailos klaidos, kiekvieną dieną raskite
laiko judėti. Tai ypač svarbu sergant šia liga.“*

Sportuojantys pacientai ir pacientės!

Parengėme pratimų, kurie, tikimės, padės ne tik palaikyti fizinę formą, bet ir nuteiks pozityviai, kompleksą.

Būtina laikytis kelių pagrindinių principų.

1. Atlikdami pratimus pamirškite savo bendrą sveikatos ir dabartinę judėjimo aparato būklę.

Pratimą ir jo trukmę pasirinkite pagal fizinę būklę. Jei manote, kad negalėsite atlikti visų pratimų, geriau pasirinkite, pavyzdžiui, 10 minučių pratimus gulint ant žemės.

Kilus abejonų, savo sveikatos būklę aptarkite su gydytoju.

2. Nepersistenkite.

Dėl skirtingos išsėtinės sklerozės eigos labai sunku nustatyti tikslią nuovargio ribą. Tačiau lengvas nuovargis po treniruotės nėra kenksmingas. Svarbu, kad darydami pratimus jaustumėtės gerai – tai turėtų atsverti lengvą nuovargį.

3. Atlikdami pratimus taisyklingai kvėpuokite.

Jokiu būdu nesulaikykite kvėpavimo, per visą treniruotę sutelkite dėmesį į taisyklingą kvėpavimą.

4. Stenkitės pratimus atlikti iki galo. Neskubėkite.

Neišsigąškite, jei iš pradžių nesiseks pratimą atlikti sklandžiai. Pamatysite, kad su kiekviena diena pavyks geriau ir geriau.

5. Sportuokite patalpoje, nes čia jums negresia traumos.

Treniruodamiesi atsistokite taip, kad aplink būtų pakankamai vietos, dėvėkite patogius drabužius, išvėdinkite patalpą ir atsipalaiduokite. Svarbu, kad būtumėte ramūs, jei sportuodami norite gerai jaustis.

6. Kiekvieno užsiėmimo pradžioje reikia apšilti.

10 minučių galite pavažiuoti stacionariu treniruokliu-dviračiu, pasivaikščioti lengviausiu tempu ar apšilti su dideliu kamuoliu.

Sėkmės sportuojant!

1 pratimas

Jei apšilti nuspręsite sėdėdami ant didelio kamuolio, būtina tinkamai ant jo atsisėsti.

Eiga:

Tinkama sėdėjimo (ne tik) ant kamuolio padėtis:

- klubo sąnariai šiek tiek aukščiau už kelio sąnarius (kampas tarp liemens ir šlaunų turėtų būti didesnis nei 90°);
- kojos plačiau nei pečių plotyje;
- abiejų kojų padai tvirtai padėti ant grindų;
- šlaunys, blauzdos ir pėdos – viename lygyje;



- dubuo šiek tiek nuleistas;
- krūtinė laikoma tiesiai;
- galva tiesi, centre.

Tinkamą dubens padėtį rasite atlikdami šį pratimą:

- tinkamai atsisėskite, rankas nuleiskite prie šonų. Iškvėpdami palenkite dubenį į priekį (nuleiskite dubenį) – nugara išlenkta. Įkvėpdami dubenį stumkite atgal – nugara įtempta. Pratimą kartokite 3 kartus ir sustokite tarpinėje padėtyje. Štai ir tinkama dubens padėtis.

1 pratimas

Pradinė padėtis:

tinkama sėdėjimo ant kamuolio padėtis – nugara tiesi, galva ir kūnas vertikaloje linijoje, pečiai tiesūs, nuleisti, rankos pakeltos.

Eiga:

- įkvėpdami kairiąją ranką tempiame į viršų (A pav.);
- iškvėpdami ranką atleidžiame, bet paliekame ją iškeltą (B pav.);



- pratimą kartojame su dešiniąja ranka.

Kartojimų skaičius:

4–6 k. su kiekviena ranka.

Poveikis:

liemens ir pečių juostos raumenų tempimas.

Klaidos:

pakelti pečiai, netinkama sėdėjimo ant kamuolio padėtis.

2 pratimas

Pradinė padėtis:

tinkama sėdėjimo ant kamuolio padėtis – nugara tiesi, galva ir kūnas vertikaloje linijoje, pečiai tiesūs ir nuleisti, vienos rankos delną uždėdame ant kitos rankos peties, tą ranką pakeliame ir ištiesiame šone delnu į viršų.

Eiga:

- įkvėpdami pasukame liemenį į ištiestos rankos pusę, galvą sukame kartu su liemeniu, žiūrime į delno pusę;



- šioje padėtyje sustojame ir iškvepiame;
- įkvepiame ir iškvėpdami pabandome dar šiek pasukti liemenį, su ranka uždėta ant peties galime dar labiau pasukti ranką;
- su kitu iškvėpimu grįžtame į pradinę padėtį;
- pakeičiame rankas ir tą patį pratimą atliekame į kitą pusę.

Kartojimų skaičius:

2–6 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis:

krūtinės raumenų ir raumenų išilgai stuburo tempimas.

Klaidos:

netinkama sėdėjimo padėtis, pakelti pečiai.

3 pratimas

Pradinė padėtis:

tinkama sėdėjimo ant kamuolio padėtis – nugara tiesi, galva ir kūnas vertikaloje linijoje, pečiai tiesūs, nuleisti, rankos už galvos, alkūnės spaudžiamos atgal.

Eiga:

- įkvėpdami rankomis švelniai spaudžiame galvą ir kartu galva priešinamės rankoms;
- iškvėpdami pamažu lenkiame galvą, leidžiame žemyn slankstelis po slankstelio, apačioje trumpam sustojame (B pav.);
- su kitu įkvėpimu nugarą slankstelis po slankstelio ištiesiname.

**Kartojimų skaičius:**

4–6 k.

Poveikis:

kaklo raumenų tempimas.

Klaidos:

netinkama sėdėjimo padėtis, greitas ir nenuoseklus galvos lenkimas.

Pastaba: pratimą galima atlikti ir stovint, o po galva pasidėti nedidelį kamuolį arba pagalvėlę.

4 pratimas

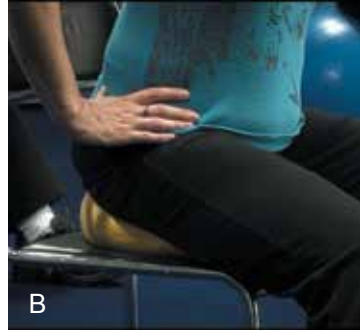
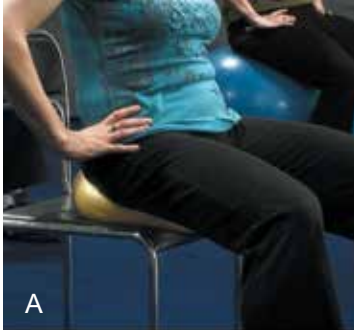
Pradinė padėtis:

tinkama sėdėjimo ant kamuolio padėtis – nugarą tiesi, galva ir kūnas vertikaliajoje linijoje, pečiai tiesūs, nuleisti, rankos nuleistos prie šonų.

Eiga:

Dubens siūbavimas pirmyn ir atgal:

- iškvepdami nuleidžiame dubenį ir riedame su kamuoliu į priekį (A pav.);



- įkvėpdami atšokame nuo kamuolio, dubenį stumiame į priekį, sėdmenys juda atgal (B pav.);
- su kitu įkvėpimu nugarą slankstelis po slankstelio ištiesiname.

Kartojimų skaičius:

4–8 k.

Poveikis:

raumenų tempimas juosmens srityje, nustatoma tinkama dubens padėtis, dirba dubens apačios ir apatiniai pilvo raumenys.

Klaidos:

pernelyg išlenktas juosmuo judant atgal, nestabili viršutinė liemens dalis, galva palenкта į priekį, pakelti pečiai.

Pastaba: stebėkite, kad darant pratimą judėtų tik dubuo, o viršutinė liemens dalis – ne. Pratimą galite atlikti atsisdėję ant nedidelio, pusiau pripūsto, t. y. gimnastikos, kamuolio.

5 pratimas

Pradinė padėtis:

tinkama sėdėjimo ant kamuolio padėtis – nugara tiesi, galva ir kūnas vertikaliaje linijoje, pečiai tiesūs, nuleisti, rankos nuleistos prie šonų.

Eiga:

Siūbavimas į šalis:

- įkvėpdami dubenį spaudžiame į kairę pusę;



- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį;
- su kitu įkvėpimu dubenį spaudžiame į dešinę pusę;
- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį.

Kartojimų skaičius:

4–8 k.

Poveikis:

dirba dubens apačios ir įstrižiniai pilvo raumenys.

Klaidos:

nestabili viršutinė liemens dalis.

Sujungę šį ir ankstesnį pratimą, gausime dubens sukimą ratu sėdint ant kamuolio. Kad atpalaiduotumėte klubo sąnarius, kojas pastatykite toliau nuo savęs.

Pastaba: dirba tik dubens sritis, viršutinė liemens dalis – ne, pėdos atremtos į grindis. Pratimą galite atlikti atsisėdę ant nedidelio, pusiau pripūsto, t. y. gimnastikos, kamuolio.

6 pratimas

Pradinė padėtis:

tinkama sėdėjimo ant kamuolio padėtis – nugara tiesi, galva ir kūnas vertikaliajoje linijoje, pečiai tiesūs, nuleisti, rankos nuleistos prie šonų.

Eiga:

- įkvėpdami kūno svorį perkeliame ant kairiosios kojos, ją sulenkiame, dešiniąją koją ištiesiame;



- šioje padėtyje įkvepiame ir iškvepiame;
- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį, sėdmenų neatkeliame nuo kamuolio;
- pratimą atliekame su dešiniąja koja.

Kartojimų skaičius:

3–6 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis:

šlaunų vidinės pusės tempimas, pusiausvyros lavinimas.

Klaidos:

pasuktas liemuo, pasukti į vidų keliai.

Pastaba: liemuo atkištas į priekį, kelių padėtis statmena kojai.

1 pratimas

Pradinė padėtis:

atsiklaupiame, keliai dubens plotyje, dubenį laikome įprastoje padėtyje, nugara tiesi, galva ir kūnas vertikaloje linijoje, pečiai tiesūs, nuleisti. Ištiestomis rankomis apimame kamuolį, visas kūnas įtemptas (pilvas įtrauktas, dubens apačios raumenys įtraukti, tačiau sėdmenų nejtraukiame).



Eiga:

- iškvėpdami švelniai spaudžiame kamuolį, tarsi norėtume daryti atsispaudimą (rankos ties alkūnėmis šiek tiek sulinksta, kūnas išlieka tiesioje linijoje, artėjame prie kamuolio, žr. A pav.);
- trumpam sustojame šioje padėtyje, patikriname, ar kūno raumenys tinkamai įtempti, įkvepiame ir iškvepiame (B pav.);
- įkvėpdami grįžtame į pradinę padėtį ir atsipalaiduojame.

Kartojimų skaičius: 4–8 k.

Poveikis: stiprinami pilvo ir rankų raumenys, sąmoningai įtempiamas visas kūnas.

Klaidos: išlenktas juosmuo ir atkišti sėdmenys (nepakankamai dirba pilvo raumenys), įtraukti pečiai.

Pastaba: kamuolio link reikia pasilenkti tik kelis centimetrus – tiek, kad jaustumėte nuolatinį kūno, ypač pilvo, raumenų įtempimą, tačiau dirba ne juosmens raumenys, kurie ir taip apkrauti. Šiuo pratimu patiriame dvigubą naudą, kai mažiau kartais reiškia daugiau!

2 pratimas

Pradinė padėtis:

keturiomis atsiklaupiamė ant kelių, keliai dubens plotyje, rankos po pečiais, svoris tolygiai paskirstytas ant visų keturių galūnių, pečiai tiesūs, galva vidurio padėtyje, pilvas įtrauktas.

Eiga:



- įkvėpdami pamažu ištiesiame dešiniąją ranką ir kairiąją koją, galūnių nekeliame aukščiau liemens, stengiamės kūną išlaikyti vienoje plokštumoje, klubai nejudą;
- kelioms sekundėms sustojame šioje padėtyje;
- iškvėpdami ranką ir koją grąžiname į pradinę padėtį ir atsipalaiduojame;
- išlaikome pagrindinę klūpėjimo keturiomis padėtį, keičiame ranką ir koją.

Kartojimų skaičius: 2–4 k. su kiekviena puse.

Poveikis: lavinama pusiausvyra ir koordinacija, stiprinami nugaros raumenys.

Klaidos: per greitai ir netinkamai atliekamas pratimas, išlenktas juosmuo, liemu pasviręs į šoną, galva ne vidurio padėtyje, o užversta atgal.

Pastaba: pratimą galima pasunkinti gulint ant didelio kamuolio.

3 pratimas

Pradinė padėtis:

keturiomis atsiklaupiamo ant kelių, keliai – dubens plotyje, rankas laikome prieš save ties krūtininkauliu, pečiai tiesūs, galva vidurio padėtyje, pilvas įtrauktas.

Eiga:

- įkvėpdami pakeliame dešiniąją ranką, pasukame liemenį ir žiūri-me į pakeltos rankos pirštus (A pav.);



- iškvėpdami grįžtame ir ranką pakišame po kairiąja ranka, t. y. prie kairiojo peties (B pav.);
- su kitu įkvėpimu pratimą atliekame į kitą pusę.

Poveikis:

apatinės krūtinės dalies ir viršutinės juosmens dalies tempimas, krūtinės raumenų tempimas.

Klaidos:

išlenktas juosmuo, įtraukti pečiai.

Pastaba: kitas pratimo variantas – rankas nuleisti ant dilbių (tada tempiname viršutinę krūtinės dalį). Pratimą taip pat galima atlikti rankas padėjus ant dėžutės (tempinama juosmeninė stuburo dalis).

1 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, kojas ištiesiame, rankas ištiesiame virš galvos, pečius atpalaiduojame.

Eiga:

- juosmenį prispaudžiame prie grindų, pilvą įtraukiame, 1–2 kartus įkvepiame ir iškvepiame;



- įkvėpdami tempiamės į abi puses rankų pirštais ir kulnais;
- šioje padėtyje trumpam sustojame;
- iškvepiame ir atsipalaiduojame.

Kartojimų skaičius:

4–6 k.

Poveikis:

tempiami ir kartu stiprinami raumenys išilgai stuburo, krūtinės raumenų tempimas, klubo raumenų atpalaidavimas ir dėmesio sutelkimas ties juosmenine stuburo dalimi.

Klaidos:

nebūna.

Pastaba: jei per visą pratimą negalite išlaikyti juosmens prispausto prie grindų, pratimą atlikite sulenktomis kojomis, pėdas atrėmę į grindis.

2 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, kojas užkeliame ant kamuolio arba kėdės, juosmenį prispaudžiame prie grindų, galva vidurio padėtyje, pečiai tiesūs, atpalaiduoti, vieną ranką uždėdame delnu ant pilvo, kitą ranką – ant krūtinės.

Eiga:



- giliai įkvepiame, kad pakiltų pilvas (kartu ir ant pilvo padėta ranka). Ant krūtinės padėta ranka nejuda (A pav.);
- su iškvėpimu spaudžiame juosmenį prie grindų (B pav.).

Kartojimų skaičius: 8–12 k.

Poveikis: kvėpuojant pilvu dirba pilvo raumenys, atpalaiduojamas kūnas.

Klaidos: įkvepiant pasikelia krūtinė, juosmuo neprispaustas prie grindų, nenuleisti pečiai.

Pastaba: jei neturite kamuolio ar kėdės, galite kojas sulenkti per kelius. Kad tinkamai atliktumėte pratimą, įsivaizduokite, jog jūsų pilvas yra balionas, kurį įkvėpdami norite pripūsti. Nesistenkite kvėpuoti prievarta. Užmerkite akis, kad jūsų niekas netrikdytų, galėtumėte susitelkti į kvėpavimą ir atsipalaiduoti.

3 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, kojas sulenkiamo per kelius ir pastatome dubens plotyje, visa pėda remiamės į grindis, rankos delnais žemyn laisvai guli prie šonų.

Eiga:

- iškvėpdami juosmenį spaudžiame prie grindų, pilvą įtraukiame, suimame (įtraukiame) sėdmenis, pamažu, slankstelis po slankstelio, dubenį atkeliame nuo grindų ir keliamo iki apatinio menčių kampo;



- viršuje įkvepiame – užtikriname, kad kūnas būtų įtemptas (A pav.);
- iškvėpdami pamažu nuleidžiame liemenį ir dubenį ant grindų, pradėdami nuo viršutinių slankstelių ir baigdami klubais (B pav.);
- apačioje įkvepiame.

Kartojimų skaičius: 6–8 k.

Poveikis: stiprinami pilvo ir sėdmenų raumenys, nustatomas tinkamas dubens judėjimas.

Klaidos: paskutinėje padėtyje išlenkiamas juosmuo, dubuo ir liemuo atkeliamas nuo grindų, grįžtant į pradinę padėtį nesilaikoma principo „slankstelis po slankstelio“.

Pastaba: pratimą galite pasunkinti užkeldami kojas ant kamuolio.

4 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, galva vidurio padėtyje, pečiai tiesūs, nuleisti, kojas sulenkiame ir pritraukiame kelius prie pilvo, rankomis apkabiname kojas.

Eiga:

- įkvėpdami palengva keliame kelius į lubas, rankos tam priešinasi;



- iškvėpdami atpalaiduojame ir pritraukiame kelius dar arčiau pilvo.

Kartojimų skaičius:

4–8 k.

Poveikis:

juosmens raumenų tempimas.

Klaidos:

nenuleisti pečiai.

5 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, kojas užkeliame ant kamuolio, kelius sulenkiamo, rankos delnais į viršų laisvai guli prie šonų, pečiai atpalaiduoti, galva vidurio padėtyje, juosmuo prispaustas prie grindų.

Eiga:

- įkvėpdami įtraukiame pilvą ir ant kamuolio uždėtas kojas šiek tiek pasukame į dešinę;



- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį ir atsipalaiduojame;
- su kitu įkvėpimu darome tą patį veiksmą, tik į kitą pusę.

Kartojimų skaičius: 4–6 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis: įstrižinių pilvo raumenų stiprinimas ir juosmens atpalaidavimas.

Klaidos: pečių atkėlimas nuo grindų sukant kojas, pečių kėlimas ausų link, juosmens atkėlimas ir išlenkimas, nereikalingas juosmens raumenų darbas.

Pastaba: atliekant šį pratimą galioja tas pats principas, kai mažiau kartais reiškia daugiau. Todėl sukti kojas į vieną ir į kitą pusę reikia mažą amplitudę, tik tiek, kad per visą pratimą galėtumėte išlaikyti įtrauktus pilvo raumenis, o juosmuo nejudėtų iš vietos.

6 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, per kelius sulenktas kojas pastatome plačiau nei dubens plotyje, pėdos tvirtai atremtos į grindis, rankomis prilaikome ant krūtinės padėtą kamuolį, galva vidurio padėtyje, pečiai tiesūs.

Eiga:



- įkvėpdami abu kelius lėtai nuleidžiame į vieną pusę (dubens neatitraukiame nuo grindų), rankas su kamuoliu perkeliame ir galvą pasukame į priešingą keliams pusę, pečių neatitraukiame nuo grindų;
- liekame šioje padėtyje, kelis kartus įkvepiame ir iškvepiame;
- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį ir atsipalaiduojame;
- įkvėpdami sukamės į kitą pusę.

Kartojimų skaičius: 3–5 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis: raumenų išilgai stuburo tempimas, klubų atpalaidavimas, krūtinės ir pečių juostos raumenų tempimas.

Klaidos: pečiai atkelti nuo grindų, pratimas atliekamas per greitai.

Pastaba: šį pratimą galima atlikti be kamuolio, į šonus ištiestas rankas nuleidžiant ant žemės.

7 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, pėdos atremtos į grindis, keliai sulenkti, kamuolys uždėtas ant pilvo (atremtas į šlaunis), rankos pakeltos prieš save ir atremtos į kamuolį, juosmuo prispaustas prie grindų, galva vidurio padėtyje.

Eiga:

- iškvėpdami įtraukiame pilvą, slankstelis po slankstelio atkeliame galvą ir pečius nuo grindų, rankomis spaudžiame kamuolį;



- įkvėpdami grįžtame į pradinę padėtį ir atsipalaiduojame.

Kartojimų skaičius:

6–10 k.

Poveikis:

viršutinių galūnių ir pilvo raumenų stiprinimas.

Klaidos:

nenuleisti pečiai, juosmuo atkeliamas nuo grindų, pečių apkrova – galvos pertempimas.

Pastaba: pratimą palengvinsite, jei su iškvėpimu tik spausite rankomis kamuolį (neatkelsite galvos ir pečių).

8 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant nugaros, vieną koją šiek tiek sulenkiamo ir užkeliamo ant kamuolio, kitą koją ištiesiame ir nuleidžiame ant žemės šalia kamuolio (kojomis suspaudžiame kamuolį), rankas ištiesiame pečių lygyje, pečiai tiesūs, nuleisti, galva vidurio padėtyje.



Eiga:

- įkvėpdami kamuolį perstumiamo per gulinčią koją, pasukame liemenį, pečių nepakeliame nuo žemės, galvą pasukame į priešingą pusę (A pav.);
- sustojame šioje padėtyje, kelis kartus įkvepiame ir iškvepiame;
- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį ir atsipalaiduojame (B pav.);
- įkvėpdami sukamės į kitą pusę.

Kartojimų skaičius: 3–5 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis: raumenų išilgai stuburo tempimas.

Klaidos: išlenkiamas juosmuo, įtempiami kaklo raumenys.

Pastaba: svarbu, kad pilvo raumenys per visą pratimą būtų įtraukti. Kamuolį reikia tvirtai suimti kojomis, kad taisyklingai atliktumėte pratimą.

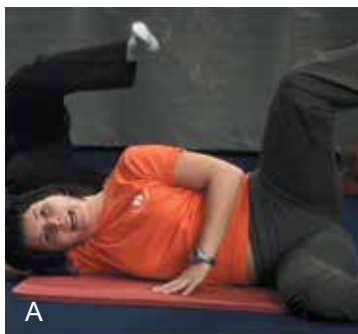
1 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant dešiniojo šono, kojas sulenkiamo, šlaunys su liemeniu sudaro statų kampą, vieną ranką laikome priešais save, kitą pakišame po galva arba delnu paremiame galvą.

Eiga:

- pakeliame viršutinę sulenktą koją, kelis nukreiptas į priekį, laisvai kvėpuojame (A pav.);



- koją nuleidžiame (B pav.);
- kelis kartus pakartojame ir pakeičiame kojas.

Kartojimų skaičius:

8–12 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis:

sėdmens raumenų stiprinimas.

Klaidos:

galva atlošta atgal, pakelti pečiai, neužfiksuota liemens padėtis, koja pasukta (kelis nukreiptas į viršų).

Pastaba: visus pratimus, atliekamus gulint ant šono, pirmiausia darykite gulėdami ant vieno šono, po to verskitės ant kito šono.

2 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant dešiniojo šono, dešiniąją koją sulenkiamo, kairiąją ištiesiame, vieną ranką laikome priešais save, kitą pakįšame po galva arba delnu paremiame galvą.

Eiga:

- pakeliame viršutinę ištiesią koją (kulnas yra aukščiau nei pirštų galai), laisvai kvėpuojame;



- koją nuleidžiame;
- kelis kartus pakartojame ir pakeičiame kojas.

Kartojimų skaičius:

8–12 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis:

sėdmenų ir šlaunų raumenų stiprinimas.

Klaidos:

galva atlošta atgal, pakelti pečiai, neužfiksuota liemens padėtis, koja pasukta (pirštų galai yra aukščiau nei kulnas).

Pastaba: visus pratimus, atliekamus gulint ant šono, pirmiausia darykite gulėdami ant vieno šono, po to verskitės ant kito šono.

3 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame ant dešiniojo šono, kojas sulenkiamo, šlaunys su liemeniu sudaro statų kampą, viena ištiesta ranka padėta po galva, kita nuleista ant kairiojo šono.

Eiga:

- įkvėpdami pakeliame kairiąją ranką ir tempiamo ją į viršų;



- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį, t. y. nuleidžiame ranką ant šono;
- kelis kartus pakartojame, tada gulamės ant kito šono ir atliekame pratimą į kitą pusę.

Kartojimų skaičius:

4–6 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis:

liemens šoninių raumenų tempimas.

Klaidos:

pakelta ranka ne viename lygyje su galva, liemeniu ir dubeniu, per mažai įtempta pakelta ranka, nenuleistas pakeltos rankos petys.

Pastaba: visus pratimus, atliekamus gulint ant šono, pirmiausia darykite gulėdami ant vieno šono, po to verskitės ant kito šono.

1 pratimas

Pradinė padėtis:

atsisėdame sukryžiuotą kojas turkiška poza, nugara tiesi, pečiai tiesūs, nuleisti, rankos laisvai nuleistos prie šonų.

Eiga:

- įkvėpdami pakeliame rankas (A pav.);
- iškvėpdami rankas nuleidžiame iki pečių ir sulenkiamo per alkūnes, alkūnes stumiame atgal ir žemyn (B pav.).



Kartojimų skaičius:

8–12 k.

Poveikis:

tarpumentės ir pečių juostos raumenų stiprinimas.

Klaidos:

liemuo ir galva ne vertikaloje linijoje, išlenkta nugara, galva palenkta į priekį.

Pastaba: ištiesinti nugarą ir atlikti pratimą lengviau sėdint ant kėdės.

2 pratimas

Pradinė padėtis:

atsisėdame sukryžiuavę kojas turkiška poza, nugara tiesi, galva pakelta, pečiai tiesūs, nuleisti, rankos laisvai nuleistos priešonų.

Eiga:

- įkvėpdami pakeliame dešiniąją ranką ir tempiame ją į viršų, liemenį palenkiamo į kairę pusę (A pav.);



- iškvėpdami grįžtame į pradinę padėtį;
- tą patį pratimą atliekame į kitą pusę.

Kartojimų skaičius:

4–6 k. į kiekvieną pusę.

Poveikis:

liemens šoninių raumenų tempimas.

Klaidos:

liemuo ir galva ne vienoje linijoje, lenkiantis sėdmenys pakyla nuo grindų.

Pastaba: pratimą galima atlikti ir sėdint ant kėdės.

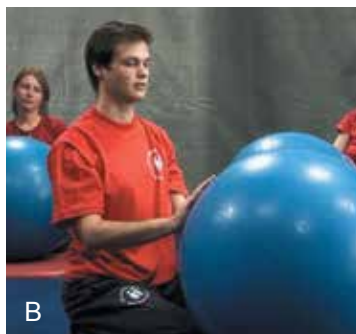
1 pratimas

Pradinė padėtis:

atsisédame ant kulnų, nugara tiesi, galva pakelta, pečiai tiesūs, nuleisti, rankas uždédame ant kamuolio.

Eiga:

- iškvėpdami pamažu ridename kamuolį į priekį ir kiek įmanoma lenkiamės žemyn, bet nepaleidžiame kamuolio, pečius spaudžiame žemyn (A pav.);



- įkvepiame, o iškvėpdami kamuolį ridename atgal, kol išsitiesiame (B pav.).

Kartojimų skaičius:

4–6 k.

Poveikis:

krūtinės raumenų tempimas.

Klaidos:

galva palenkta į priekį ir išlenktas liemuo.

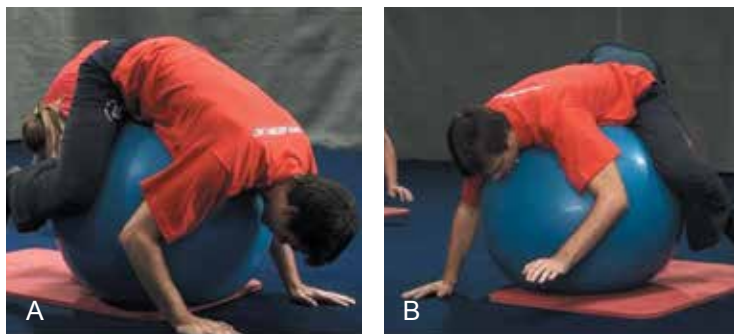
2 pratimas

Pradinė padėtis:

atsigulame pilvu ant kamuolio, rankomis ir šlaunimis plačiai apkabiname kamuolį, atpalaiduota galva nuleista žemyn.

Eiga:

- siūbuojame ant kamuolio (A pav.);
- iš pradžių kūno svorį pernešame į priekį ir atgal (nuo kojų ant rankų ir atgal);



- linguojame į šonus (nuo kairiosios rankos ir kojos ant dešiniojos rankos ir kojos ir atgal, žr. A pav.);
- siūbuojame ratu pagal laikrodžio rodyklę (dešinioji ranka, dešinioji koja, kairioji koja, kairioji ranka, dešinioji ranka), po kurio laiko galime pakeisti kryptį ir siūbuoti prieš laikrodžio rodyklę.

Kartojimų skaičius: 5 k. į priekį ir atgal, tada 5 k. į dešinę ir į kairę, 5 k. ratu.

Poveikis: atsipalaidavimas ir poilsis ant kamuolio, pusiausvyros lavinimas.

Klaidos: galva neatpalaiduota, galva užversta atgal.

Pastaba: iš pradžių užtenka judėti lėtai ir atsargiai. Kai jausitės tvirtai, galite pamažu didinti lingavimo amplitudę.

1 pratimas

Pradinė padėtis:

atsistojame, kojos pečių plotyje, dubuo šiek tiek nuleistas, liemuo tiesus, pečiai tiesūs, nuleisti, galva ir kūnas vertikaloje linijoje.

Eiga:



- kairiaja koja žengiame į priekį ir pasiliekame šioje padėtyje (stengiamės išlaikyti pusiausvyrą), svoris perkeltas ant per kelį šiek tiek sulenktos priekinės kojos, kitą koją įtempiname (visu padu remiamės į grindis), dubuo ir kelis nukreipti į priekį, dubuo šiek tiek nuleistas, kelį laikome vidurio padėtyje;
- pakeičiame kojas.

Kartojimų skaičius: 6–8 k. su kiekviena koja.

Poveikis: kelio stabilumo ir pusiausvyros lavinimas.

Klaidos: darant įtūpstą išlenkiamas juosmuo, nenuleistas ir nestabilus dubuo, keliai pasukti į vidų ir nestabilūs, nesilaikoma vidurio padėties, užpakalinės kojos pėda ne iki galo remiamasi į grindis, per didelis įtūpstas.

Pastaba: jei sunku tinkamai atlikti pratimą, iš pradžių darykite mažą įtūpstą ir lengvai svyruokite pirmyn atgal. Jei, atvirksčiai, pratimas atrodo per lengvas, jį atlikite ne ant kietų grindų, o ant minkšto paviršiaus (patieskite sulankstytą rankšluostį). Dėl judančio pagrindo pratimas tampa sudėtingesnis.

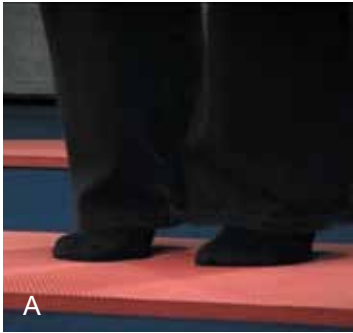
2 pratimas

Pradinė padėtis:

atsistojame, kojos pečių plotyje, dubuo šiek tiek nuleistas, liemuo tiesus, pečiai tiesūs, nuleisti, galva ir kūnas vertikaloje linijoje.

Eiga:

- lėtai atsistojame ant kojų pirštų, kulnus pakeliame nuo žemės (A pav.);



- svorį nuo kojų pirštų perkeliame ant kulnų (B pav.).

Kartojimų skaičius:

8–10 k.

Poveikis:

pusiausvyros lavinimas.

Pastaba: jei šį pratimą atlikti sunku, svorį nuo kojų pirštų ant kulno perkeltkite taip, kad padai visada liestųsi su grindimis. Ir atvirkščiai – jei norite pasunkinti pratimą, pasitieskite minkštą kilimėlį, suglauskite kojas arba užsimerkite.

3 pratimas

Pradinė padėtis:

atsistojame, kojos pečių plotyje, dubuo šiek tiek nuleistas, liemuo tiesus, pečiai tiesūs, nuleisti, galva ir kūnas vertikaloje linijoje.

Eiga:

- pirmiausia abi ištiestas rankas lėtai, vienodu tempu keliame prieš save iki pečių, pasukame į šalis, tada pakeliame į viršų ir abi nuleidžiame prie šonų;
- dabar atliekame tą patį pratimą, tik viena ranka įtraukiama vėliau, t. y. vieną ranką pakeliame iki pečių, kita lieka nuleista (A pav.), tada pirmą ranką pasukame į šoną, o antrą pakeliame iki pečių (B pav.), pirmą ranką pakeliame į viršų, antrą pasukame į šoną (C pav.), pirmą ranką nuleidžiame žemyn, antrą pakeliame į viršų (D pav.) ir t. t.



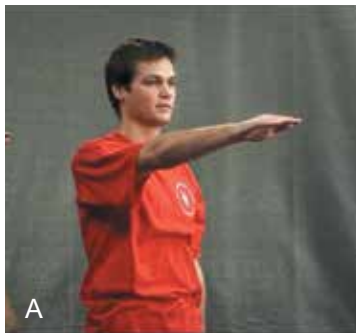
Kartojimų skaičius:

3–4 k.

Poveikis:

judesių koordinacijos lavinimas.

Pastaba: iš pradžių šio pratimo nepavyksta atlikti niekam. Reikia šiek tiek praktikos ir susikaupimo. Pirmiausia pabandykite pratimą atlikti labai lėtai ir sutelkti dėmesį į rankų padėtį. Nepasiduokite – jums tikrai pavyks!



4 pratimas

Pradinė padėtis:

atsistojame, kojos pečių plotyje, dubuo šiek tiek nuleistas, liemuo tiesus, pečiai tiesūs, nuleisti, per alkūnes sulenktas rankas laikome prieš save, pirštai išskėsti, galva ir kūnas vertikaloje linijoje.

Eiga:



- pakaitomis po vieną pirštą pridedame prie nykščio ir atitraukiame, pradėdami nuo bevardžio iki mažojo piršto ir atgal (nuo mažojo iki bevardžio), judesius pamažu spartiname.

Kartojimų skaičius:

6–10 k.

Poveikis:

smulkiosios motorikos įgūdžių lavinimas.

5 pratimas

Pradinė padėtis:

atsistojame, kojos pečių plotyje, dubuo šiek tiek nuleistas, liemuo tiesus, pečiai tiesūs, nuleisti, galva ir kūnas vertikaloje linijoje.

Eiga:

- įkvėpdami iškeliamo rankas virš galvos ir tempiamės į viršų (A pav.);



- iškvėpdami nusilenkiame iki grindų, kvėpuojame laisvai, atsipalaiduojame, rankos laisvai nusvirusios, visas kūno svoris perkeltas ant pėdų, keliai įtempti (B pav.);
- įkvėpdami lėtai slankstelis po slankstelio išsitiesiame ir iškeliamo rankas į viršų.

Kartojimų skaičius:

3–5 k.

Poveikis:

kojų užpakalinės dalies tempimas, stuburo tempimas ir atpalaidavimas.

Klaidos:

sulenktos kojos, svoris ant kulnų.

Ši knygelė paruošta bendradarbiaujant su Lietuvos IS sąjunga



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SĄJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION



TEVA

Sicor Biotech UAB / member of TEVA Group
Tel. +370 5 2660203 | Fax. +370 5 2660206
V. A. Graičiūno g. 8, LT – 02241 Vilnius, Lithuania