

2016 m. birželio 27 d.  
Brigita Ragickaitė

Siekiant lengvo ir neskausmingo judėjimo derėtų pasirūpinti ne tik sąnariais, bet ir šalia esančiais raumenimis. Tam sudarytą **trenerio Remigijaus Bimbos** pratimų kompleksą rekomenduojama kartoti tris kartus per savaitę, porinėmis arba neporinėmis savaitės dienomis. „Treniruotę pradėkite nuo pramankštos. Tai sukamieji judesiai pečių, alkūnių, riešo, klubų, kelių ir čiurnos sąnariuose po 10-15 pakartojimų. Pramankštos trukmė 3-7 minutės. Po to atlikite aerobinį krūvį, pavyzdžiui, 20 minučių važiavimą dviračiu arba bėgimą“, – pataria treneris.

Padarius pramankštą galima atlikti pratimus, skirtus raumenų tonusui padidinti. Kiekvieną pratimą reikia atlikti po du-tris kartus kaskart padarant po 8-16 judesių.

### **1. Lavina nugaros tiesiamuosius ir sėdmenų raumenis.**

Pradinė padėtis – atremtis ištiestomis rankomis ir kojų keliais. Iškvėpiančiam tiesi vieną koją pirštais atgal, žemyn. Tuo pat metu tiesi ir priešingos kūno pusės ranką. Atliekant pratimą, išlaikyti juosmens stabilumą, neutralią kaklo padėtį, įtempti pilvo raumenis.

(a – pratimo pradžia, b – pratimo pabaiga).

Pratimas A



Pratimas B



### **2. Lavina pilvo raumenis.**

Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, kojos yra pakeltos ir truputį sulenktos per kelius. Kaklas – neutralioje padėtyje. Rankos ištiestos per alkūnes. Iškvėpiančiam keliami viršutinė kūno dalis nuo kilimėlio ir mojamoms rankoms link kojų. Įkvėpiančiam, grįžtama į pradinę padėtį.

Pratimas



A Pratimas B



**3. Lavina pilvo raumenis. (a - lengvas pratimo variantas, b - sunkesnis variantas).**

Pradinė padėtis – gulint ant šono, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu. Atremtis ant dilbio ir kelių, žastas vertikalus. Viršutinė ranka priglausta prie šono. Izometriškai išlaikyti prikeltą dubenį. Pratimo atlikimo metu dubenį išlaikyti šoninėje padėtyje, kvėpuokite natūraliai, neužlaikykite kvėpavimo. Kai sugebėsite išlaikyti šią statišką poziciją daugiau nei vieną minutę, rekomenduotinas pasunkintas pratimo variantas, atliekant pratimą remiantis ant dilbio ir pėdų (žiūrėti pratimą 3b).

Pratimas A



Pratimas

B



**4. Lavina krūtinės, pečių ir tricepso raumenis (a,b - lengvas pratimo variantas; c,d - sunkesnis variantas).**

Pradinė padėtis – atremtyje ant ištiestų rankų ir kelių. Pilvo ir viso kūno raumenys įtempti. Atsispausdami nuo grindų – iškvėpkite, grįžtant į pradinę padėtį – įkvėpkite. Atliekant šį pratimą, labai svarbu juosmeninę nugaros dalį išlaikyti plokščią, pilvo raumenys įtempti. Kaklas neutralioje padėtyje. Kai sugebėsite atsispausti nuo grindų 15 ir daugiau kartų, rekomenduotinas pasunkintas pratimo variantas, atliekant pratimą remiantis pėdų pirštais (žiūrėti pratimą 4c,d).

Pratimas A



Pratimas B



Pratimas C



Pratimas D



**5. Lavina šlaunų ir sėdmenų raumenis.**

Pradinė padėtis – pėdos truputį plačiau nei pečių plotis, rankos ištiestos į priekį. Įkvepiant leistis į apačią. Iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Tūpti iki kojos sudarys 90 laipsnių kampą. Pratimo metu nugarą išlaikyti tiesią, žvilgsnis nukreiptas pirmyn.

Pratimas A



Pratimas B



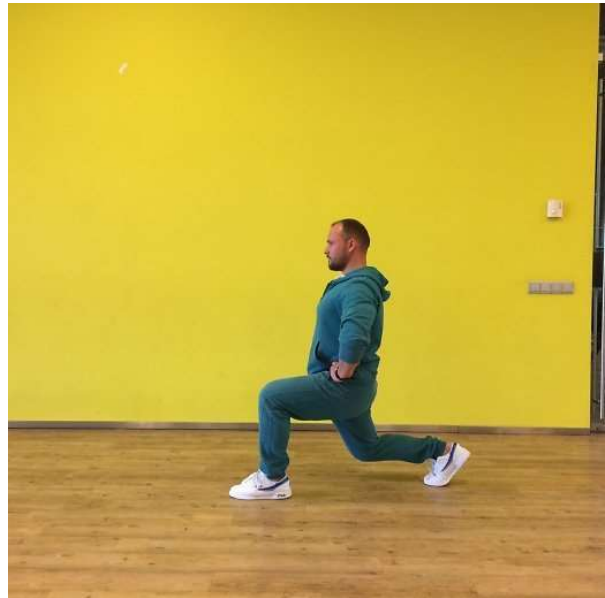
**6. Lavina šlaunų ir sėdmenų raumenis.**

Pradinė padėtis – viena koja priekyje, o kita – atvesta atgal ir remiasi į grindis. Rankos ant liemens, nugarą tiesi. Įkvepiant leidžiamasi žemyn, iškvepiant – grįžti į pradinę padėtį. Pratimo metu nugarą išlaikyti tiesią, žvilgsnis nukreiptas pirmyn.

Pratimas A



Pratimas B





### ***Tempimo pratimai atsipalaidavimui.***

Po šešių raumenų tonuso didinimo pratimų **treneris Remigijus Bimba rekomenduoja** atlikti tempimo pratimus raumenims atsipalaiduoti.

#### ***1 pratimas.***

Atsigulkite ant kilimėlio, kairę koją sulenkite per kelią ir dešine ranka suimkite už pėdos. Dešinę koją sulenktą stačiu kampu (tarp blauzdos ir šlaunies) perkelkite per kairiąją. Su kairės rankos delnu švelniai spauskite dešinę koją. Pratimo metu mentes prispauskite prie kilimėlio. Galvą pasukite į dešinę pusę. Pratimą kartokite kita puse.

Pratimas A



Pratimas B



Pratimas B

Tempiama – 20-30 s. Tempiama vieta – apatinė nugaros dalis, sėdmenys.

#### ***2 pratimas.***

Atsiklaupkite ant grindų, rankas ištieskite į priekį. Sėdmenis leiskite žemyn link kojos kulnų, o rankomis siekite grindis kuo toliau, kol pajusite švelnų tempimą nugaros srityje. Po to delnus pasidėkite į dešinę pusę ir tempkite kairį nugaros šoną. Tą patį kartoti su kita puse.

Pratimas A



Pratimas B



Tempiama – 20-30 s. Tempiami vieta – nugarą.

**3 pratimas.**

Atsigulkite nugarą ant kilimėlio, kojas atremkite į sieną. Maksimaliai pražerkite kojas, sėdmenis prispauskite prie sienos.



Tempiama – 20-30 s. Tempiami vieta – kirkšnys, šlaunų vidinė ir užpakalinė dalis.

#### ***4 pratimas.***

Atsistokite, kojas laikykite pečių plotyje, truputį sulenktas per kelius. Paimkite virvę, lazda arba rankšluostį už abiejų galų ir tiesiomis rankomis kelkite sau virš galvos, kol pajausite švelnų tempimą pečių srityje. Tempama – 15-20 s. Tempama vieta – krūtinė, pečiai, dvigalvis žastas.

Skaitykite daugiau: [www.delfi.lt](http://www.delfi.lt)