

1. ATSPAUDIMAI STOVINT PRIE SIENOS

Atsistokite veidu į sieną, rankas atremkite į sieną pečių aukštyje ir ženkite atgal, kol rankos bus visiškai tiesios. Lenkdami rankas per alkūnes, viršutine kūno dalimi pasvirkite prie sienos, tačiau nesilenkite per juosmenį ir neatkelkite kulnų nuo grindų. Stenkitės išlaikyti kūną kuo tiesesnį. Tada, tiesdami rankas, atsistumkite nuo sienos ir grįžkite į pradinę padėtį. Atlikite 10 kartų. Nesulaikykite kvėpavimo.



2. TARPUMENČIO AKTYVAVIMAS – MENČIŲ SUVEDIMAS

Atsistokite tiesiai, pėdos klubų plotyje, keliai šiek tiek sulenkti, bambą traukite į save. Rankas sulenkite ir prispauskite prie šonų, o pirštus išskėskite. Delnus atitolindami vieną nuo kito ir keldami krūtinę, stenkitės suvesti mentes. Palaikykite keletą sekundžių ir atsipalaiduokite. Galima pratimą atlikti su elastinio pasipriešinimo guma.



3. DUBENS PRATIMAI

Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite ir pastatykite ant grindų. Traukdami bambą į save ir įtempdami sėdmenis, spauskite juosmenį žemyn. Tada darykite priešingą judesį – kelkite juosmenį nuo grindų. Atlikite 10 kartų.

Išmokus atlikti šį pratimą gulint, galima jį daryti sėdint, stovint ar keturpėsčioje padėtyje.



4. VIDINIŲ ŠLAUNIES RAUMENŲ TEMPIMAS

Atsisėskite ant grindų ir atsiremkite nugarą į sieną. Kojas sulenkite taip, kad padai būtų suglausti, o keliai atitolę vienas nuo kito. Spauskite kelius žemyn (rankomis arba be jų). Nugarą stenkitės išlaikyti tiesią.



5. IŠORINIŲ ŠLAUNIES RAUMENŲ AKTYVAVIMAS

Atsigulkite ant šono. Galvą pasidėkite patogiai ant rankos, kojas sulenkite, pečius ir klubus stenkitės išlaikyti vienoje linijoje. Viršutinės kojos kelį kelkite aukštyn (pėdos lieka suglaustos). Tada koją nuleiskite. Atlikite po 10 kartų kiekviena koja.



6. SĖDMENS RAUMENŲ TEMPIMAS

Atsisėskite ant kėdės. Vienos kojos čiurną užkelkite ant kitos kojos kelio ir pavėrskite kelį į šoną. Tada pasilenkite šiek tiek į priekį. Tokioje padėtyje pabūkite 20–30 s ir atsipalaiduokite.



8. NUGAROS TEMPIMAS – ATPALDAVIMAS

Atsistokite keturpėščiomis taip, kad riešai ir pečiai bei keliai ir klubai būtų vienoje linijoje. Dubenį leiskite ant kulnų (sėskitės), o rankomis siekite tolyn, kol pajusite tempimą viršutinėje nugaros dalyje. Tokioje padėtyje pabūkite 20–30 s ir iš lėto atsitieskite. Kvėpuokite ramiai, nesulaikydami kvėpavimo.



MANKŠTA NAMUOSE

Giliųjų raumenų aktyvavimo ir paviršinių raumenų atpalaidavimo pratimai nėščiosioms



7. NUGARINĖS RAUMENŲ GRANDIES AKTYVINIMAS

Atsistokite keturpėščiomis taip, kad rankos ir pečiai bei klubai ir pėdos būtų vienoje linijoje. Bambą traukite į save. Išlaikydami dubenį ir pečių juostą stabilius, tieskite vieną koją atgal, kartu pirmyn tiesdami priešingos kūno pusės ranką. Grįžkite į pradinę padėtį. Atlikite po 8 kartus kiekvienai pusei. Jeigu nesiseka išlaikyti liemens stabilaus, tieskite vien tik ranką ar koją.