

SUPIMASIS NUO PIRŠTŲ GALŲ ANT KULNŲ

Atsistokite šiek tiek pražergę kojas. Jeigu reikia, atsiremkite į kėdės atlošą. Pasistiebkite ant pirštų galų ir nusileiskite. Po to perkeltkite svorį ant kulnų, pirštus pakelkite nuo žemės. Pasisupkite nuo pirštų galų ant kulnų 10-15 kartų.

Judesys stiprina blauzdų raumenis ir gerina čiurnos judrumą.



SUKIOJIMASIS VIETOJE

Atsistokite truputį pražergę kojas. Apsisukite vietoje 360° kampu. Trumpam sustokite, pastovėkite vietoje ir apsisukite į kitą pusę.

Judesys gerina lygsvarą.



Išleista LR SAM lėšomis

PRATIMAS PILVO RAUMENIMS

Atsisėskite tvirtai ant kėdės, rankomis įsikibkite į kėdės kraštus. Sulenktas kojas pakelkite į viršų ir lėtai nuleiskite žemyn. Kartokite judesį 10-15 kartų.

Judesys stiprina pilvo raumenis.



*Lankstinukų maketavai: Minna Ekman ir Saila Hanninen
Grafišis dizainas: Rhinoceros Oy
Nuotraukos: Mari Hohtari
Nuotraukos
pozavojai: Pirkko Flytstrom (su geltonais marškinėliais)
Ritva Kontio (su turkio spalvos marškinėliais)
Kūrejų tėtis: Helsinkio miesto Sporto Departamentas*

MANKŠTA NAMUOSE

*Programa senjorams, skirta stiprinti
kojų raumenis ir gerinti pusiausvyrą*



Helsinkio visuomenės
sveikatos biuras

Paavo Nurmen kuoja 1 C
PL 4800, 00099 Helsinkis
liikuntavirasto@hel.fi
www.hel.fi/liikunta



Vilniaus visuomenės
sveikatos biuras

Klinikų g. 2, Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El. paštas: info@vvsb.lt
www.vvsb.lt

Projekto partneris: Suomijos ambasada

Pratimus atlikite ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę. Mankštinkitės atsižvelgdami į savo fizinę būklę. Stenkitės išlaikyti taisyklingą laikyseną, kvėpuokite laisvai.

SLIDININKO JUDESIAI

Atsistokite taip, kad kojos būtų pečių plotyje.

- Pakaitomis mojuokite rankomis pirmyn atgal ir tuo pat metu spyruokliuokite kojomis per kelius.
- Mojuokite abiem rankom tuo pačiu metu pirmyn atgal ir kartu spyruokliuokite kojomis.

Kartokite judesius bent 2 minutes.

Šie judesiai skirti kūno apšilimui mankštinantis namuose.



PEČIŲ KILNOJIMAS

Pakelkite pečius iki ausų ir nuleiskite žemyn.
Pakartokite judesį 10-15 kartų.

Pratimas skirtas didinti pečių juostos viršutinės dalies raumenų tonusą.



KĖLIMASIS IŠ SĖDIMOS PADĖTIES



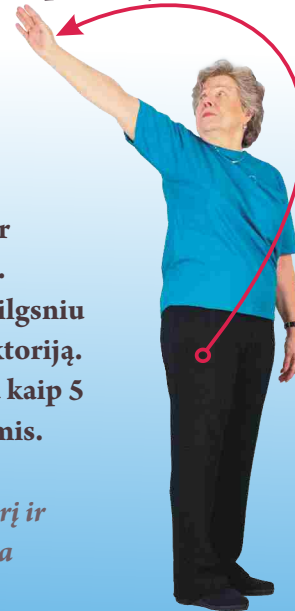
Pastatykite kėdę prie sienos.
Atsisėskite ant kėdės, pėdas tvirtai padėkite ant žemės.
Pasilenkite į priekį ir atsistokite. Po to neskubėdami atsisėskite.
Kartokite judesį 10-15 kartų.

Judesys stiprina kojų raumenis.

RANKŲ SUKIMAS

Ištieskite vieną ranką į šoną ir pakelkite šiek tiek virš peties.
Modami atgal sukite ratu. Žvilgsniu sekite rankos judėjimo trajektoriją.
Pakartokite judesį ne mažiau kaip 5 kartus, paeiliui abiem rankomis.

Judesys mankština peties sąnarį ir palaiko kaklo judrumą. Gerina lygsvarą.



KLUBO MANKŠTINIMAS (AŠTUONETAS)

Jei reikia, atsiremkite į kėdės atlošą.
Pakelkite vieną koją nuo žemės ir brėžkite ja ore aštuoneta. Stenkitės išlaikyti taisyklingą laikyseną.
Pakartokite judesį po 5-10 kartų kiekviena koja.

Judesys mankština klubo sąnarį, stiprina raumenis ir gerina lygsvarą.



PRATIMAS LAIKYSENAI

Atsistokite, nugarą, alkūnes ir delnus prispauskite prie sienos.
Lengvai atsistumkite taip, kad dilbiai ir mentikauliai nebelistų sienos. Pabūkite taip truputį ir grįžkite į pradinę padėtį. Atsipalaiduokite. Tuo pačiu mankštinkite ir kaklo raumenis, pritraukdami smakrą prie krūtinės. Pakartokite judesį 5 kartus.

Judesys stiprina nugaros ir kaklo raumenis, taip pat gerina laikyseną.

