

1. PASIRUOŠIMAS – RAMUS KVĖPAVIMAS PILVU, NEJUDINANT JUOSMENS IR KRŪTINĖS

Iškvėpiant pilvą išpučiame, bet juosmens neišriečiame. Išskvėpiant pilvą traukiam stuburo link nespausdami juosmeniu į grindis (30–60 s).



2. 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. Tuomet tiesdami rankas atsistumkite nuo sienos ir grįžkite į pradinę padėtį. Atlikite 10 pakartojimą. Nesulaikykite kvėpavimo.



3. TARPUMENČIO RAUMENŲ STIPRINIMAS SU GUMA

Atsistokite tiesiai, pėdos klubų plotyje, keliai šiek tiek sulenkti, bambą traukite į save. Rankos ištiestos pečių lygyje priešais. Mintys susiveda, alkūnės juda atgal, guma tempiasi. Palaikykite keletą sekundžių ir atpalaiduokite. Galima pratimą atlikti ir be elastinio pasipriešinimo gumos.



4. DUBENS KĖLIMAS

Pradinė padėtis: gulima ant nugaros, kojos sulenktos pečių plotyje, dubuo į save, įtrauktas pilvas, sėdmėnys įtempti. Keliam dubenį aukštyn, neatpalaiduojame sėdmėnų ir grįžtame į pradinę padėtį. Pratimas stiprina sėdmėnis ir šlaunų raumenis.



5. DUBENS VALDYMAS

Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite ir pastatykite ant grindų. Traukdami bambą į save ir įtempdami sėdmėnis, spauskite juosmenį žemyn. Tuomet darykite priešingą judesį – atkelti juosmenį nuo grindų. Atlikite 10 pakartojimų. Išmokus atlikti šį pratimą gulint, galima tą patį daryti sėdint, stovint ar keturpėsčioje padėtyje.



6. PILVO IR PRIEKINĖS KŪNO RAUMENŲ GRANDINĖS STIPRINIMAS NEJUDANČIOJE PADĖTYJE

Viena ranka prilaiko galvą, kita po juosmeniu. Galimi trys atlikimo variantai. Pasirinkite vidutinio sunkumo lygį. Laikyti iki 10 s. Kairei ir dešinei pusėms. Kaitaliojant puses kartoti iki 10 kartų.

1 LYGIS. Tik galvos ir menčių atkėlimas į viršų.

2 LYGIS. Tik tiesios kojos atkėlimas per pėdą nuo žemės. Bus lengviau jei suleksime ištiestą koją 90 laipsnių kampą.

3 LYGIS. Tiesios kojos ir galvos bei menčių atkėlimas vienu metu nuo žemės.



7. SĖDMENŲ IR NUGARINĖS KŪNO RAUMENŲ GRANDINĖS STIPRINIMAS

Nejudančioje padėtyje išlaikant simetrišką dubenį. Galimi trys atlikimo lygiai. Pasirinkite vidutinio sunkumo lygį. Laikant iki 10 s. Kairei ir dešinei pusėms. Kaitaliojant puses kartoti iki 10 kartų. Atlikimo metu apatinė pilvo dalis įtempta, pėda laisva.

1 LYGIS. Ištiesti koją atgal laikant pėdą atremtą į grindis.

2 LYGIS. Ištiesti koją atgal ir truputį pakelti pėdą nuo žemės.

3 LYGIS. Ištiesti koją atgal, sulenkti blauzdą, pakelti šlaunį.



8. NUGAROS APATINĖS DALIES ATPALDAVIMAS – IŠTEMPIMAS

Pritraukti kelius prie krūtinės kol nuo žemės atkils dubuo. Laikykite kelius dubens plotyje arba dar plačiau (30–60 s). Bus patogiau jei po galva pasidėsite pagalvę.



MANKŠTA NAMUOSE

Giliųjų raumenų aktyvavimo ir paviršinių raumenų atpalaidavimo pratimai pagimdžiusioms

