

# MANKŠTA JAUČIANTIEMS NUGAROS SKAUSMUS

1. Įkvėpdami pakelkite rankas ir nuleiskite jas už galvos. Iškvėpdami orą grįžkite į pradinę padėtį.



2. Kairę ranką kartu su dešine koja tieskite kuo toliau. Pakartokite pratimą kita ranka ir koja.



3. Pakaitomis pritraukite dešinį ir kairį kelį prie krūtinės. Šiek tiek palaikykite ir grįžkite į pradinę padėtį.



4. Atsigulkite, pakelkite galvą ir 5 sekundes žiūrėkite į pirštus. Po to grįžkite į pradinę padėtį.



5. Siekite kaire alkūne dešinio kelio, tuo pat metu pakelkite kelį ir viršutinę kūno dalį. Pakartokite pratimą kita ranka.



6. Pakelkite ir nuleiskite dubenį (sėdmenų įtempimas).



7. Pasiremkite alkūnėmis. Įkvėpdami pakelkite krūtinės ląstą. Iškvėpdami grįžkite į pradinę padėtį.



8. Suglaustais keliais svyruokite į dešinę, po to į kairę pusę.



9. Pritraukite abu kelius prie krūtinės, šiek tiek palaikykite ir grįžkite į pradinę padėtį



10. Važiuokite „dvaračiu“ (apie 15 kartų).



## ○ Atsigulkite ant dešiniojo šono

Įkvėpdami pakelkite kairę ranką ir kairę koją. Iškvėpdami grįžkite į pradinę padėtį.



Kairę ranką padėkite ant klubo. Ištiesta kaire koja darykite sukamuosius judesius.



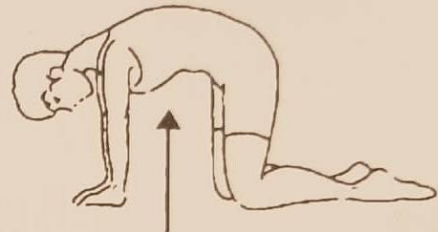
Atsigulkite ant kairiojo šono ir pakartokite pratimus.

## ○ Atsistokite keturpėsčia

Pakėlę galvą įkvėpkite, nuleidę - iškvėpkite



Įkvėpdami spauskite vidurinę nugaros dalį žemyn, galvą visada laikykite atlošę. Iškvėpdami išrieskite nugarą aukštyn, galvą pamažu nuleiskite žemyn.



Keldami dešinę ranką aukštyn įkvėpkite. Traukdami sulenktą ranką kairiojo kelio link - iškvėpkite.



Ištieskite kairę koją, po to sulenkite ją per kelį ir pritraukite prie dešiniojo.



Tą patį pakartokite kaire ranka.

Pratimą pakartokite dešine koja.

## ○ Atsigulkite ant pilvo

Priraukę smakrą prie krūtinkaulio rankomis ir kojomis darykite judesius, imituojančius plaukimą „varlyte“.



Įtempkite sėdmenų ir kojų raumenis



Išleista Lietuvos Respublikos  
Sveikatos apsaugos  
ministerijos lėšomis



Alytaus  
miesto  
savivaldybės  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS  
BIURAS

Daugų g. 5 A, LT-62169 Alytus  
Tel. (8-315) 51653  
[www.alytausvsb.lt](http://www.alytausvsb.lt)