

MANKŠTA SERGANT PARKINSONO LIGA.

PARUOŠĖ KINEZITERAPEUTĖ EGLĖ VIŠOCKAITĖ
VUL SANTARIŠKIŲ KLINIKŲ NEUROLOGIJOS CENTRO IDĖJA
LT/RPL/0017/11

RAUMENŲ TEMPIMO MANKŠTA

REKOMENDACIJOS ATLIEKANT MANKŠTĄ:

- Fizinis pratimus atlikite kiekvieną dieną mažiausiai 15 minučių.
- Skirkite keletą minučių apšilti. Tai galėtų būti žygiavimas vietoje, lėtas bėgimas, tempimo pratimai.
- Pradėkite nuo paprastų pratimų. Didėjant fiziniam pajėgumui, įtraukite sunkesnius fizinius pratimus.
- Stenkitės atlikti kiekvieną judesį kuo tiksliau.
- Sustokite ir pailsėkite, jei pavargote bet kurio pratimo metu.
- Mankštinkitės, kai turite daugiausia energijos, nesate pavargę.
- Mankštinkitės smagiai - drauge su kitais asmenimis ar grojant mėgstamai muzikai.

PRATIMŲ KOMPLEKSAS

Kiekvieną pratimą kartokite 4—6 kartus, sustiprėjus - 8—10 kartų. Idealu, kai pratimų programa skiriama:

- raumenims tempti;
- veidui;
- galvai ir pečiams;
- rankoms ir liemeniui;
- rankoms ir riešams;
- kojoms.

RAUMENŲ TEMPIMAS. PASIŪLYMAI:

- Lengvai tempkite raumenis ir nespyruokliuokite;
- Tempkite raumenį apie 30 sekundžių;
- Pakartokite kiekvieną tempimą du kartus;
- Jei jaučiate bet koki skausmą ar diskomfortą, sumažinkite tempimą;
- Atlikite tempimo pratimus apšilimo metu.

APŠILIMO PRATIMAI VEIDUI



1 NUSTEBIMAS
– pakelkite antakius ir plačiai išsižiokite.



2 NEPASITENKINIMAS
– susiraukite ir sučiaupkite lūpas.



3 PASIBJAURĖJIMAS
– suraukite nosį tartum užuostumėte kažką tikrai bjauraus.



4 PASITENKINIMAS
– plačiai nusišypsokite.

PRATIMAI GALVAI IR PEČIAMS

5  **6**  Sukite galvą lėtai į kairę (5 pav.) ir dešinę (6 pav.), siekite pažiūrėti pro kiekvieną petį.

7  **8**  Atloškite galvą ir žiūrėkite į lubas (7 pav.), tada nuleiskite smakrą ir bandykite pasiekti krūtinės ląstą (8 pav.).

9  **10**  Palenkite kairę ausį prie kairiojo peties (9 pav.). Išsitieskite. Palenkite dešinę ausį prie dešinio peties (10 pav.).

11  **12**  Pakelkite ir nuleiskite pečius (11 pav.). Sukite pečius į priekį, tada atgal (12 pav.).

PRATIMAI RANKOMS IR LIEMENIUI

13  **14**  Suplokite ir kelkite rankas virš galvos. Lėtai nuleiskite.

15  Ištieskite abi rankas priešais save (13 pav.), tada atitraukite į šonus (14 pav.). Vėl ištieskite ir nuleiskite rankas prieš save.

16  Sukabinkite rankas už galvos ir išskėskite alkūnes į šalis.

Laikyseną gerina gulėjimas ant nugaros, patartina be pagalvės. Jei nepatogu, pasidėkite plokščią pagalvę.

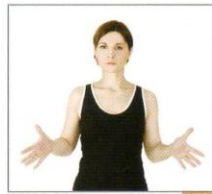
PRATIMAI RANKOMS IR RIEŠAMS

17  Palieskite kiekvieną pirštą nykščio pagalvėle.

18  **19**  Pasukite savo rankas delnais aukštyn (18 pav.), tada delnais žemyn (19 pav.).

20  **21**  Lenkite riešus aukštyn (20 pav.) ir žemyn (21 pav.).

PRATIMAI KOJOMS



23

22 Sugniaužkite (22 pav.) ir atgniaužkite savo kumščius (23 pav.).



25

24 Atsigulkite ant nugaros. Sulenkite kelį ir pritraukite prie krūtinės (24 pav.). Ištieskite koją. Pakartokite judesį su kita koja (25 pav.).



26 Atsisėskite. Ištieskite vieną koją į priekį ir pėda sukite ratus. Pakartokite sukimą į kitą pusę. Tą patį atlikite ir su kita koja.



27 Sėdėdami ištieskite vieną koją, palaikykite 10 sekundžių ir nuleiskite. Pakartokite kita koja.



28 Sėdėdami iš lėto pakelkite ir nuleiskite vieną koją. Pakartokite pratimą kita koja.



29 Žingsniuokite vietoje, kiekvieną koją kelkite kuo aukščiau.

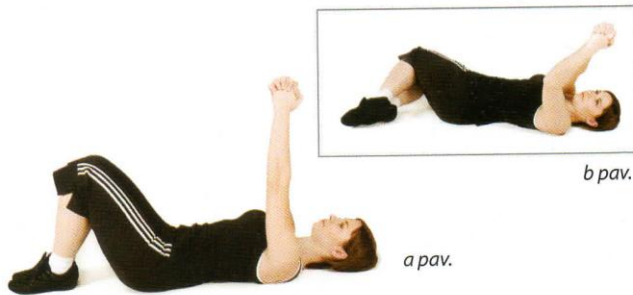


30 Atsigulkite ant nugaros ir sulenkite kelius. Pakelkite sėdmenis nuo grindų.

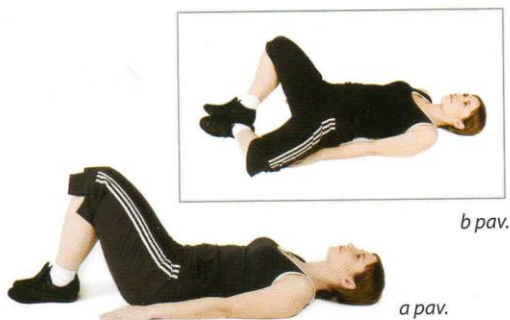
PRATIMAI GULINT



31 Kojų pirštus lenkite į save. Pakelkite galvą ir žiūrėkite į pirštus 10 sekundžių



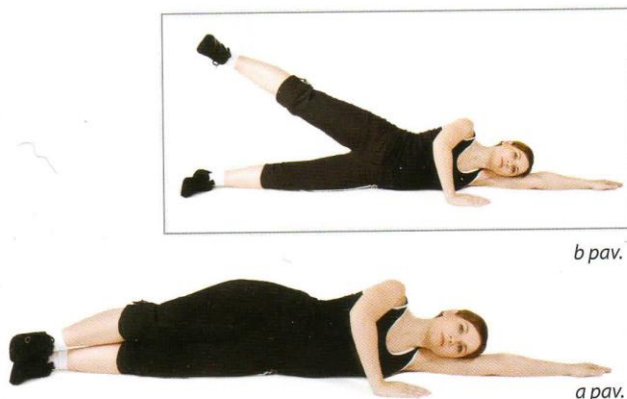
32 Suglaustas kojas sulenkite per kelius. Sunėrę pirštus, rankas ištieskite į viršų (*a pav.*). Kelius leiskite į dešinę pusę bandydami pasiekti grindis. Rankas sukite į priešingą pusę (*b pav.*). Kartokite pratimą į kitą pusę.



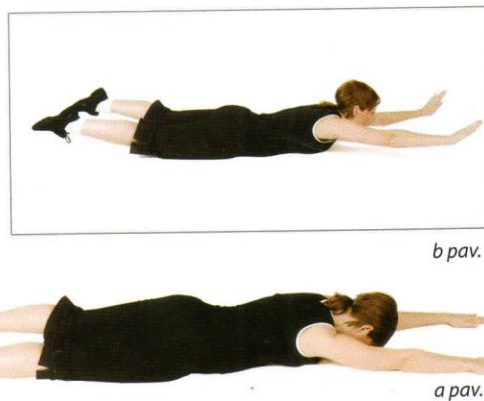
33 Atsigulkite ant nugaros, sulenktais keliais (*a pav.*). Skėskite kelius į šonus kol pajausite vidinį šlaunų tempimą (*b pav.*). Išlaikykite apie 15 sekundžių. Atsipalaiduokite.



34 Atsigulkite ant nugaros. Ištieskite abi kojas. Įtempkite pilvo presą. Kelkite į viršų vieną koją, pėdas traukdami į save. Kartokite su kita koja.

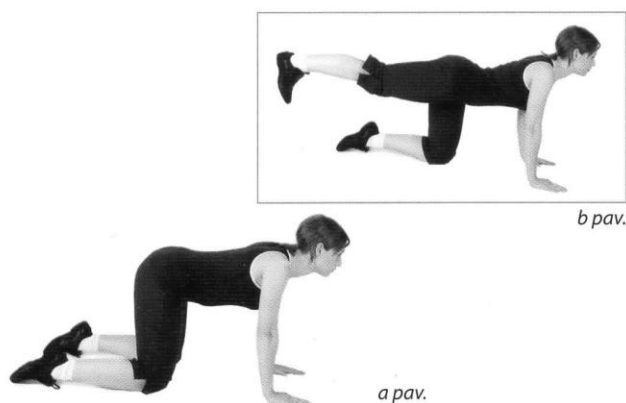


35 Atsigulkite ant šono. Vieną ranką ištieskite po galva, kita ranka remkitės į grindis (*a pav.*). Abi kojos ištiestos. Viršutinę koją kelkite į viršų pėdas traukdami į save (*b pav.*).



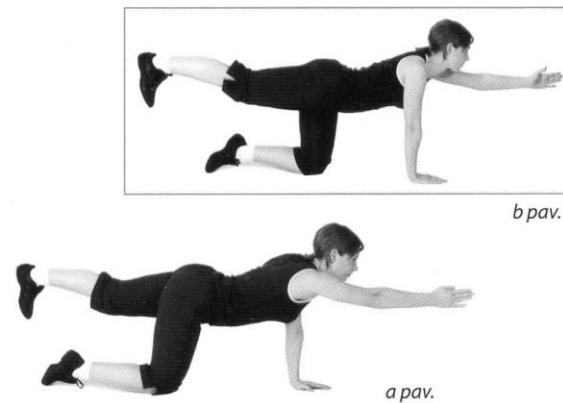
36 Atsigulkite ant pilvo (*a pav.*). Pakelkite abi rankas ir kojas nuo grindų (*b pav.*). Palaikykite apie 10 sekundžių. Atsipalaiduokite.

PRATIMAI ATSIKLAUPUS



37 Pradinė padėtis: atsiklaupkite, ištiestomis rankomis remkitės į grindis. Rankos ir keliai turėtų būti pečių plotyje (*a pav.*). Tieskite vieną koją atgal, pėdą traukite į save (*b pav.*). Grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite su kita koja.

b pav.



38 Pradinė padėtis: atsiklaupkite, ištiestomis rankomis remkitės į grindis. Rankos ir keliai turėtų būti pečių plotyje (*a pav.*). Vienu metu tieskite dešinę koją atgal ir kelkite kairę ranką. Pilvą įtempkite, nugarą ištieskite (*b pav.*). Kartokite pratimą kita koja ir ranka.

b pav.



39 Pradinė padėtis: atsiklaupkite, ištiestomis rankomis remkitės į grindis. Rankos ir keliai turėtų būti pečių plotyje (*39 pav.*). Neatitraukdami rankų nuo grindų, sėskite ant kulnų. Rankomis bandykite siekti kuo toliau, sėskitės (*40 pav.*).

PRATIMAI SĖDINT



Atsisėskite ant grindų. Rankos prie klubų, nugarą tiesi (*41 pav.*). Kelkite vieną koją, pėdą lenkite (*42 pav.*), tieskite (*43 pav.*), padėkite ant grindų. Kartokite kita koja.





44 Padėkite lazdą ant grindų. Pėdomis ridenkite lazdą į priekį, atgal.



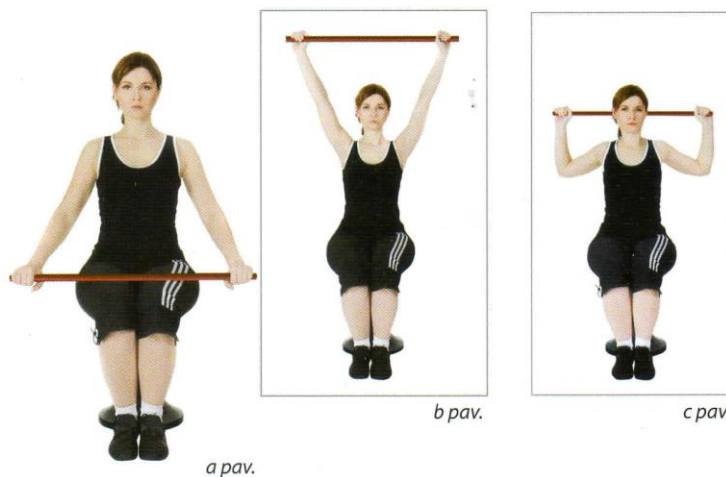
Lazdą laikykite abiem rankomis. Galva ir liemeniu sekite rankos judesius. Pradėkite lazdą laikydami prie klubo.



Pakelkite lazdą į viršų priešingos pusės peties link. Pratimą kartokite nuo kito klubo.



45 Priešais save lazdele pieškite aštuonetą (lyg irkluotumėte).



46 Pradinė padėtis: lazdą laikykite ant kelių ištiestmis rankomis (*a pav.*). Kelkite lazdą abiem rankomis į viršų (*b pav.*), nuleiskite už galvos, vėl ištieskite rankas ir grįžkite į pradinę padėtį (*c pav.*).



47 Lazdos galą vertikaliaje padėtyje laikykite viena ranka (*a pav.*). Kumščiuodami plaštaką kilkite lazda į viršų (*b pav.*). Kumščiuodami plaštaką grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite kita



48 Sėdėkite arba stovėkite. Dešinę sulenktą ranką pakelkite, delnas turi būti už nugaros. Kairę sulenktą ranką nuleiskite, delnas – už nugaros. Siekite sukabinti abi rankas. Pratimą kartokite sukeitę rankas.