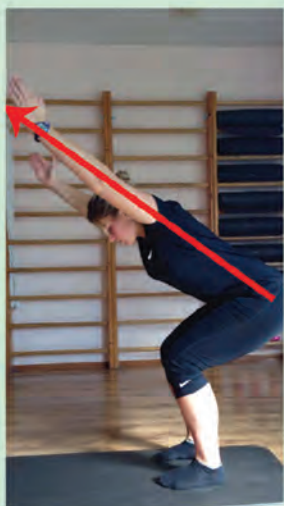
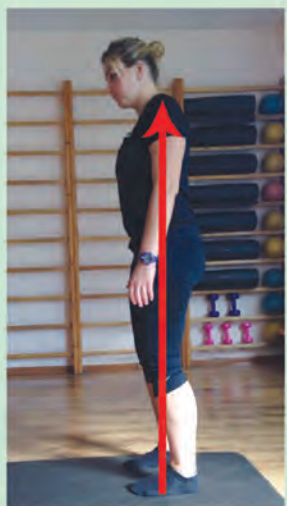




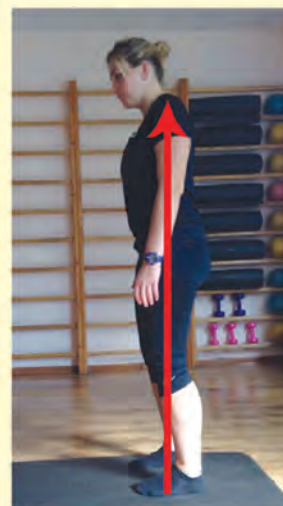
Kviečiame visus Lazdynų poliklinikos pacientus bei Lazdynų bendruomenės gyventojus dalyvauti projekte „**Psichosocialinė ir fizinė pagalba ir bendruomenės sveikatos stiprinimas**“  
VšĮ Lazdynų poliklinikos pacientams ir bendruomenės gyventojams“

## 1 POZICIJA: PRATIMAI ATSISTOJUS



NETEISINGAI

**1. Įtūpstai.** Taisyklingas atlikimas: keliai, lenkiami kiek mažesniu nei 90 laipsnių kampu, neturi išsikišti už kojų pirštų. Stiprina šlaunų ir sėdmenų raumenis.



NETEISINGAI

**2. Šlaunies tempimas.** Tempiami šlaunies priekinė pusė.

Šie funkciniai pratimai vienu metu veikia keletą raumenų grupių, todėl yra efektyvūs siekiant greito rezultato. Atliekant šių pratimų kompleksą dirba gilieji kūno raumenys, atsakingi už laikyseną ir taisyklingą stuburo padėtį, taip pat krūvio tenka tiek apatinių, tiek viršutinių galūnių raumenims, kartu sutrumpėję raumenys yra tempiami.

**Taisyklingai atliktas pratimas duoda maksimalų rezultatą, o netiksliai ir atmetinai atliktas gali net pakenkti.**

## 2 POZICIJA: PRATIMAI ATSIGULUS



3. „Lenta“ – pečių sąnariai 90 laipsnių kampu, dubuo neišriestas, kūnas vienoje tiesėje. Dirba priekinės kojų pusės, sėdmenų, pilvo, krūtinės, pečių juostos raumenys.



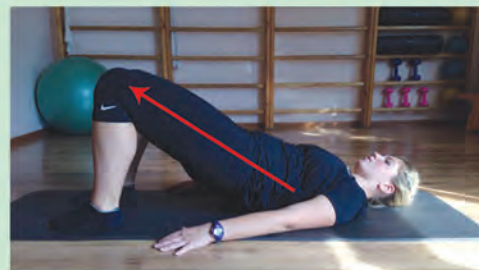
## NETEISINGAI



3.1 „Lenta“ su pasunkinimais. Pečių sąnariai 90 laipsnių kampu, dubuo neišriestas, kūnas vienoje tiesėje. Į priekį tiesiama viena ranka arba pakeliama viena koja. Didesnis krūvis tenka prieš tai veikusiems raumenims, kartu stipriau aktyvuojami gilieji raumenys.



4. Dubens pakėlimas – kūnas nuo pečių iki kelių turi sudaryt vieną tiesę. Šis pratimas veikia šlaunų, blauzdų, sėdmenų ir juosmens raumenis.



4.1 Dubens pakėlimas su pasunkinimais. Kūnas nuo pečių iki kelių turi sudaryt vieną tiesę. Šis pratimas veikia: šlaunų, blauzdų, sėdmenų ir juosmens raumenis.



5. Šoninė lenta – atsigulkite ant šono ištiestomis kojomis ir pakelkite abi kojas į viršų. Šis pratimas veikia pilvo ir liemens raumenis.



5.1 Šoninė lenta su pasunkinimais. Atsigulkite ant šono, viršutinę koją pakelkite į viršų, apatinę koją priglauskite prie pakeltos kojos. Šis pratimas veikia: pilvo, liemens, sėdmenų ir šalunų raumenis.



**IP** VšĮ Lazdynų poliklinika

Registratūros tel.:  
(8 5) 216 8813 (Erfurto g. 15)  
(8 5) 216 8887 (Architektų g. 17)  
(8 5) 244 4670 (PSC)  
El. paštas info@lazdynupol.lt

Darbo laikas:  
I-V 7.00-20.00 val.  
VI 8.00-12.00 val.  
Kviečiame registruotis:  
el. paštu sportuok@lazdynupol.lt  
mob. tel. +370 692 64027

