



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. Kojų ištiesimai, jėjimo treniruoklis.** Pratimai atliekami pritūpimo ir atsistojimo principu. Dirba nugaros, pilvo bei kojų raumenys.



**2. Lauko treniruoklis skirtas krūtinės ir trigralvio raumenų lavinimui.** Alkūnės sulenktos ne mažiau nei 90 laipsnių kampu. Ištiesiam sulenktas rankas.



**3. Lauko treniruoklis skirtas nugaros ir dvigalvio raumenų lavinimui.**



**4. Gumas** prie treniruoklio prisitvirtiname pečių aukštyje, rankos ištiesios, traukdami gumas už nugaros, lenkiame alkūnes 90 laipsnių kampu. Dirba menčių raumenys.



**5. „Slidės“** – lauko treniruoklis skirtas viršutinės pečių juostos, rankų ir kojų raumenų lavinimui.



**6. Lauko treniruoklis** skirtas pečių juostos, pilvo preso ir nugaros raumenų lavinimui.

Šie funkciniai pratimai vienu metu veikia keletą raumenų grupių, todėl yra efektyvūs siekiant greito rezultato. Atliekant šių pratimų kompleksą dirba giliai 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.



**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. +37069264027

