

Šie pratimai buvo sukurti jums padėti judėti daugiau.

Mums rūpi jūsų sveikata ir kaip jūs jaučiatės ir tikimės, kad tie pratimai padės jums patirti didesnio judėjimo naudą.

Mūsų žinutė paprasta - tiesiog daugiau judėkite, kad galite ir kaip tik galite. Jums nereikia daug erdvės ar įrangos, jums tiesiog reikia trupučio laiko ir noro pabandyti. Gali pradėti po truputį ir jums nebūtina aktyviai leisti laiką, kada to nenorite. Net nedidelė veikla gali susidėti ir turėti tinkamą įtaką jūsų sveikatai.

Šioje skrajutėje yra septyni pratimų lapai. Daugumą pratimų rekomenduoja NHS. Jie sukurti, kad duotų jums įvairių pasirinkimų judėti skirtingais būdais, juos galima atlikti bet kada, bet kokia tvarka. Stenkitės išmėginti judesius viename puslapyje kiekvieną dieną.

Jeigu norėtumėte daryti daugiau ir jeigu jaučiatės, kad galite tai daryti, padidinkite skaičių, kiek atliekate kiekvieną pratimą iš pasirinkto puslapio arba mėginkite pratimus iš antrojo puslapio. Tiesiog klausykitės savo kūno ir darykite tai, kad jums patogiu. Kai kuriems žmonėms, pratimų darymas nors porą minučių į dieną padės jiems pradėti.

SVARBIAUSIAS PATARIMAS:

„Pradėkite pamažu ir po truputį didinkite. Kada judėsite daugiau, jausite daugiau šilumos ar net būsute uždušę. Taip pat, gali būti, kad jūsų raumenys ar sąnariai dieną ar kelios po to gali skaudėti. Tai yra normalu, tačiau galite to išvengti, pamažu didinant veiklą ilgį ir intensyvumą.“

sako gyd. Zoe Williams

SVARBU - PRAŠOME PERSKAITYTI:

Didžioji dalis gali būti aktyvūs be medikų patarimų. Tačiau, mes stipriai patariame patikrinti tai su savo gydytoju, prieš pradėdant, jeigu:

- Jūsų lygsvara yra prasta.
- Kartais svaigsta galva arba vartojate vaistus, nuo kurių sukasi galva arba kurie migdo.
- Jeigu turite lėtinį arba nestabilų sveikatos sutrikimą, pvz., širdies ligą (ar kelis rizikingus veiksnius dėl širdies ligos), astmą ar kitą kvėpavimo sutrikimą, aukštą kraujospūdį, osteoporozę ar diabetą.

Nerekomenduojama intensyviai sportuoti tiems, kuriems yra infekcijos simptomų, ypač karščiuojant. Jeigu pasijaučiate prastai, nutraukite treniruotę ir kreipkitės į medikus.



MAŽI PRITŪPIMAI

- Padėkite tankas ant kėdės atlošo dėl stabilumo ir atsistokite su juosmens dydžio tarpu tarp kojų.
- Palengva sulenkite kelius, kiek tai patogiu ir jie turi būti atsukti į priekį. Pasistenkite juos sulenkti toliau nei jūsų didysis kojos pirštas. Nugara visą laiką turi būti tiesi.
- Palengva atsistokite, suspaudžiant sėdmenis tai darant.
- Pakartokite 5 kartus.



ĖJIMAS Į ŠONĄ

- Atsistokite kartu sudėjus kojas.
- Nukreipkite kairę koją į šoną ir tada nuveskite dešinę koją prie kairės.
- Atlikite 10 žingsnių į kiekvieną pusę.



KAKLO SUKIMAS

- Atsisėskite tiesiai, nuleistais pečiais, žiūrėkite į priekį.
- Kiek įmanoma pasukite galvą kairio peties link ir palaikykite 5 sekundes.
- Tada grįžkite į pradinę padėtį.
- Pakartokite 3 kartus į kiekvieną pusę.



ŠUOLIAI STOVINT

- Atsistokite kojomis maždaug pečių plotyje ir rankomis prie šonų.
- Pakelkite rankas į šonus, o tada virš galvos.
- Dabar vėl nuleiskite jas prie savęs.
- Darykite tai 30 sekundžių, tada 30 sekundžių ilsėkitės.
- Pakartokite 5 kartus.





RANKŲ KĖLIMAS Į ŠONĄ (SU SKARDINĖMIS ARBA BE JŲ)

- Stovėkite truputį sulenktais keliais.
- Jeigu turite, laikykite sriubos ar pupelių skardines, ar panašų daiktą, kiekvienoje rankoje, delnais atsuktais į savo šonus.
- Laikydami riešą tiesiai, o delnus nukreipkite žemyn, iškelkite rankas į šonus, kol jos bus lygiagrečios pečiams.
- Išlaikykite 1-2 sekundes, tada lėtai grįžkite į pirminę poziciją.
- Pakartokite 5 kartus.



ĖJIMAS ŠONU KRYŽIUOJANT KOJAS

- Dešinę koją sukryžiuokite per kairę ir priveskite prie kairės kojos.
- Jeigu reikia, dėl stabilumo pirštais atsiremkite į sieną.
- Pamėginkite dėti 5 kryžminius žingsnius į kiekvieną pusę.
- Pakartokite 5 kartus.



KAKLO TEMPIMAS

- Sėdėkite tiesiai, žiūrėkite tiesiai į priekį ir dešine ranka nuspauskite žemyn kairįjį petį.
- Lėtai pakreipkite galvą į dešinę ir palaikykite 5 sekundes.
- Pakartokite po kita pusę.
- Pakartokite 3 kartus į kiekvieną pusę.



ATSITRAUKIMAS

- Dešinę koją pastatykite už savęs ir abi rankas pasukite į priekį.
- Dabar pakartokite kairę koją pastatę atbulai.
- Nuolat keiskite, kuri koja eina atgal, ir bandykite judėti nenutrūkstamu ritminiu judesiu.
- Darykite tai 30 sekundžių, tada 30 sekundžių ilsėkitės.
- Pakartokite 5 kartus.





ATSISPAUDIMAI ANT SIENOS

- Nuo sienos atsistokite rankos atstumu. Padėkite rankas lygiai prie sienos krūtinės lygyje, pirštais nukreiptais į viršų.
- Tiesia nugara lėtai sulenkite rankas, alkūnes laikydami prie šonų. Siekite kuo labiau sumažinti tarpą tarp jūsų ir sienos.
- Iš lėto grįžkite į pirminę padėtį.
- Pakartokite 5 kartus.



VAIKŠČIOJIMAS NUO KULNO ANT PIRŠTŲ GALIUKŲ

- Padėkite dešinį kulną priešais kairius pirštus, tada atlikite tą patį su kairiuoju kulnu.
- Jeigu reikia, dėl stabilumo pirštais atsiremkite į sieną.
- Visuomet žiūrėkite tiesiai į priekį.
- Pabandykite žengti bent 5 žingsnius.
- Kaip matysite pažangą, atsitraukite nuo sienos.
- Pakartokite 3 kartus.



LENKIMASIS Į ŠONUS

- Pastatykite kojas pečių plotyje.
- Kairę ranką pastumkite kairę pusę žemyn, kiek patogiu.
- Išlaikykite poziciją 2 sekundes.
- Pakartokite po kita pusę.
- Pakartokite 3 kartus į kiekvieną pusę.



LIPIMAS VIRVE

- Įsivaizduokite, kad eidami vietoje traukiate virvę virš galvos.
- Darykite tai 30 sekundžių, tada 30 sekundžių ilsėkitės.
- Pakartokite 5 kartus.





BLAUZDOS RAUMENŲ KĖLIMAS

- Norėdami išlaikyti stabilumą, remkitės rankomis ant kėdės atlošo.
- Pakelkite abu kulnus nuo grindų, tiek, kiek jums patogiu. Judesiai turi būti lėti ir kontroliuojami.
- Pakartokite 5 kartus.
- Jeigu norite, kad būtų sunkiau, atlikite pratimą be atramos, tačiau tik tada, jei jaučiatės pakankamai stabiliai



STOVĖJIMAS ANT VIENOS KOJOS

- Atsisukite į sieną, ištiesę rankas priešais save, pirštų galiukai paliečia sieną.
- Dešinę koją pakelkite ore, palaikykite 5-10 sekundžių.
- Tada vėl nuleiskite.
- Pakartokite 3 kartus su kiekviena koja.



KRŪTINĖS TEMPIMAS

- Tiesiai sėdėkite ant stabilios kėdės.
- Nuleiskite savo nugarą ir pečius bei iškelkite rankas į šonus.
- Lengvai stumkite krūtinę į priekį, kol pajausite tempimą.
- Išlaikykite poziciją 5-10 sekundžių.
- Pakartokite 5 kartus.



AUKŠTI KELIAI

- Atsistokite vietoje pakeldami po vieną kelį (tarsi žygiuotumėte).
- Darykite tai 30 sekundžių, tada 30 sekundžių ilsėkitės.
- Jeigu reikia išlaikyti balansą, ranka atsiremkite į kėdę.
- Pakartokite 5 kartus.





KOJOS KĒLIMAS Į ŠONĄ

- Atsistokite ir padėkite rankas ant stabilios kėdės atlošo.
- Kairę koją pakelkite į šoną, laikydami nugarą ir klubus tiesius.
- Grįžkite į pirminę padėtį ir dešine koja padarykite tą patį.
- Pakartokite 5 kartus su kiekviena koja.



TRICEPSO PRATIMAS SU SKARDINE

- Stovėdami laikykite dvi skardines virš galvos, po vieną kiekvienoje rankoje, delnus nukreipkite vienas į kitą ir laikykite rankas prie ausų.
- Stengdamiesi laikyti rankas prie ausų, sulenkite rankas per alkūnes, skardines keldami link pakaušio.
- Lengvai ištieskite rankas į pirminę padėtį.
- Pakartokite 10 kartų.



VIRŠUTINĖS KŪNO DALIES SUKIMAS

- Atsisėskite tiesiai į kėdę, sukryžiuokite rankas priešais, siekdami priešingus pečius.
- Nejudindami klubų, pasukite kūną į kairę tiek, kiek patogiu.
- Išlaikykite poziciją 5 sekundes.
- Pakartokite 5 kartus į kiekvieną pusę.



SPYRIS ATGAL

- Atsistokite ir padėkite rankas ant stabilios kėdės atlošo.
- Pakelkite kairįjį kulną už nugaros ir palieskite kairįjį kulną prie kairiojo sėdmens.
- Grąžinkite ant žemės.
- Pakartokite su dešiniu kulnu.
- Darykite tai 30 sekundžių, tada 30 sekundžių ilsėkitės.
- Pakartokite 5 kartų.





BICEPSO SUKIMAS

- Laikykite dvi skardines (arba tiks pripildyti vandens buteliai), nuleidę rankas už šonų ir atsistokite kojas laikydami klubų plotyje.
- Laikydami alkūnes į šonus, sulenkite alkūnes ir pakelkite skardines priešais save, kol jos pasieks pečius.
- Palengva vėl nuleiskite.
- Tai taip pat galima daryti sėdint.
- Mėginkite kartoti 5 sukimus 3 kartus.



SIAURAS BALANSAS

- Atsistokite ir remkitės viena ranka ant stabilios kėdės atlošo, kojomis kuo arčiau.
- Paleiskite kėdę ir kiek įmanoma ilgiau išlaikykite balansą.
- Jeigu jaučiatės netvirtai, vėl laikykitės už kėdės.
- Jeigu norite pratimą atlikti sunkiau, užsimerkite, tačiau būkite labai atsargūs.
- Ilsėkitės 30 sekundžių.
- Pakartokite 5 kartų.



BLAUZDOS TEMPIMAS

- Uždėkite rankas ant sienos dėl stabilumo.
- Sulenkite dešinę koją ir atsistokite ant kairės kojos, kol kairė koja yra ištiesta.
- Abi kojos turi būti plokščiai pastatytos ant grindų.
- Turėtumėte pajusti tempimą kairės kojos nugarinėje pusėje.
- Pakartokite su kita puse.
- Pakartokite 3 kartus į kiekvieną pusę.



SMŪGIAI STOVINT

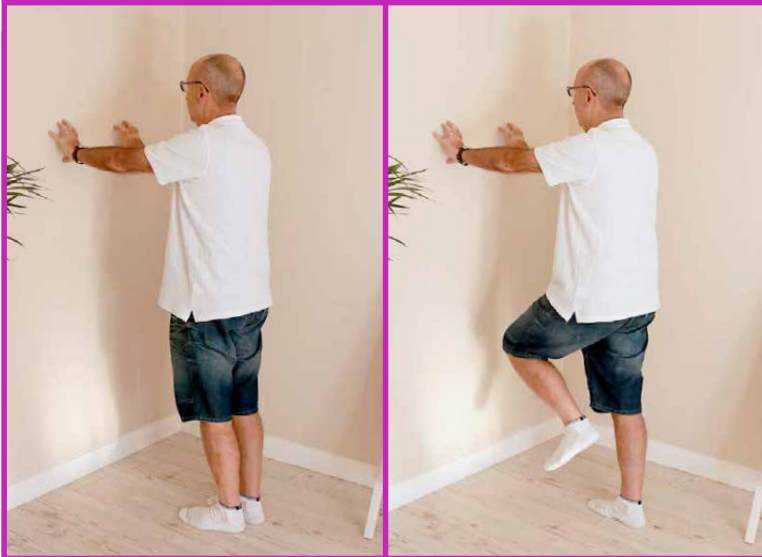
- Pastatykite kojas pečių plotyje, pirmiausia sugniaužkite ir pakelkite rankas taip, tarsi apsaugotumėte save nuo artėjančio smūgio.
- Kiekvieną ranką pakaitomis sukite kumščiais tiesiai į priekį, tarsi trenkiant į priešais esantį daiktą.
- Darykite tai 30 sekundžių, tada 30 sekundžių ilsėkitės.
- Pakartokite 5 kartus.





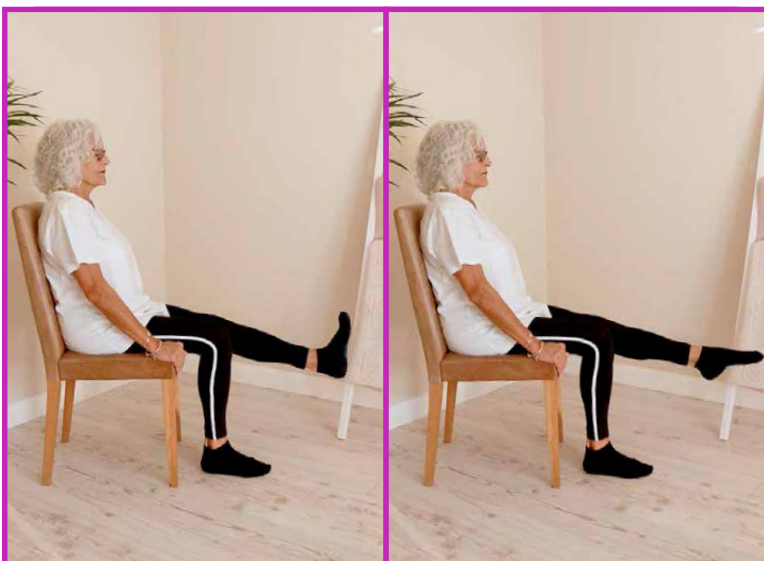
ATSISTOTI NUO SĖDĖJIMO

- Atsisėskite ant stabilios kėdės krašto, kojos - klubų plotyje.
- Lengvai pasilenkite į priekį.
- Lėtai atsistokite naudojant kojas, bet ne rankas. Žiūrėkite į priekį ir ne žemyn.
- Atsistokite tiesiai ir tada lėtai atsisėskite, pirmiausia sėdmenimis.
- Mėginkite kartoti 5 kartus - kuomet lėčiau, tuo geriau.



VIENOS KOJOS ATISTOJIMAS UŽMERKTOMIS AKIMIS

- Atsisukite į sieną, ištiesę rankas, pirštų galiukai paliečia sieną.
- Sulenkus kelį, pakelkite kairę koją į orą ir užmerkite akis, palaikykite 5–10 sekundžių.
- Vėl pastatykite kairę koją ant žemės.
- Pakartokite 3 kartus su kiekviena koja.



KULKŠNIES TEMPIMAS

- Atsisėskite tiesiai, laikydamiesi kėdės, kairė koja tiesiai priešais save, o pirštais nukreiptais į viršų.
- Nukreipkite pirštus atgal į save, tada link grindų.
- Pakartokite 5 kartus su kiekviena koja.



LIPIMAS KOPĖČIOMIS

- Įsivaizduokite, kad lipate kopėčiomis virš galvos.
- Pakelkite vieną koją nuo žemės sulenktu keliu.
- Darykite tai 30 sekundžių, tada 30 sekundžių ilsėkitės.
- Pakartokite 5 kartus.

