

**5.4.2.1. PRATIMAI RAUMENŲ JĖGAI UGDYTI, ATLIEKAMI LAUKE**

Galima pasinaudoti priemonėmis, kurios natūraliai yra lauke – medžiais, suoliukais, pastatų sienomis.

**Pratimai, atliekami pasinaudojant suoliuku:**

1. Sėdint ant suoliuko atsirėmus rankomis į suoliuką už nugaros, ištiesti dešinę koją, atremti kulnu į žemę ir iškvepiant stipriai spausti kulnu į žemę 20 sekundžių. Tą patį pakartoti su kita koja. Kiekviena koja padaryti po 2-3 pakartojimus.
2. Sėdint ant suoliuko krašto atsirėmus rankomis į suoliuką už nugaros, ištiesti dešinę koją, įtempti raumenis užlenkiant pėdą į save ir 15-20 kartų kilnoti koją paliečiant kulnu žemę ir pakeliant aukštyn kiek patogu. Kartoti su abiem kojom po 2-3 kartus.
3. Sėdėti ant suoliuko, atsirėmus plaštakomis į suoliuką šalia šlaunų. Atsiremiant delnais į suoliuką pakelti sėdmenis ir daryti judesį pirmyn, stipriai atsiremiant į žemę pėdomis, tada grįžti į pradinę padėtį – sėstis ant suoliuko. Pakartoti 8-10 kartų.
4. Atsisėdus ant suoliuko raitomis kaip ant arklio, iškvepiant spausti keliais suoliuką 20 sekundžių, jaučiant vidinių šlaunies paviršių raumenų įtampą. Pakartoti 2-3 spaudimus.
5. Atsispausti nuo suoliuko 8-10 kartų. Galima daryti atsispaudimus ir atsirėmus į sieną arba medį.

**Pratimas, atliekamas pasinaudojant medžiu arba pastato siena**:

1. Atsiremti abiejų rankų delnais į medį, dešinę koją pastatyti arčiau prie medžio nežymiai sulenktą per kelio sąnarį ir iškvepiant stumti medį 20 sekundžių, jaučiant pilvo preso raumenų ir kojų įtampą. Pakartoti į priekį pastačius kairę Pakartoti 2-3 spaudimus.

**Pratimas, atliekamas pasinaudojant medžiu:**

1. Apkabinti medį abiem rankom krūtinės aukštyje, kojos pečių plotyje, pėdos stabiliai remiasi į žemę, iškvepiant spausti 20 sekundžių, jaučiant krūtinės ir rankų raumenų įtampą. Pakartoti 2-3 spaudimus.

Tarp pakartojimų darykite 1-2 minučių pauzes.

Po 2-3 savaičių reguliarių treniruočių 2 kartus per savaitę, jei gerai jaučiatės, galite padidinti pratimo kartojimo skaičių.

Zita Norkienė, 2021, projektas ,,Amžius ne kliūtis“