

**Izometrinių pratimų programa**

Izometrinius pratimus galima atlikti ir be įrangos, ir su įranga, kuri gali būti guminė juosta, gimnastikos kamuolys, svarmenys, treniruokliai ir kt. Statiniai pratimai gali būti naudojami kasdien arba kas antrą dieną, palyginti nedaug pakartojimų (10–15), kurių trukmė yra 5-6–10–12 sekundžių, kai ugdoma didžiausia jėga, o 10–15 sekundžių-lavinant jėgos pasipriešinimas. Ilga statinių pratimų trukmė (5-40 s), palyginti su dinamiškais, leidžia atlikti daug ilgesnę treniruotę.

**Atliekant izometrinius pratimus reikia nepamiršti šių metodinių patarimų:**

-palaipsniui didinkite įtampą,

-laikykite maksimalią įtampą ilgiau nei 6 s

-izometrinių pratimų treniruotės trukmė neturėtų viršyti 10 min

Izometriniai pratimai turėtų būti atliekami be kvėpavimo sulaikymo.

Pacientams, kuriems yra aukštas kraujospūdis, atliekant izometrinius pratimus, negalima laikyti pastangas/susitraukimus ilgiau nei 1-2 sekundes.

**Reguliarumas yra labai svarbus**. Pratimai turėtų būti atliekami kasdien arba kas antrą dieną. Arba jie gali būti atliekami pakaitomis - vieną dieną viršutinei kūno daliai, o kitą dieną apatinei kūno daliai. Pratimus reikia nutraukti esant bet kokiam skausmui.

Žemiau esantis pratimų rinkinys yra universalus ir tinka daugumai žemesnio fizinio pasirengimo žmonių, bet tai nereiškia, kad šie pratimai nėra veiksmingi jaunesniems ir sveikesniems žmonėms. Šie pratimai labai padeda, kai žmogui tenka dirbti sėdimą darbą, ar kai pats gyvenimo gūdas yra per daug sėslus. Be to, kad izometriniai pratimai treniruoja raumenis, jie puikiai padeda išvengti osteochondrozės ar palengvina jos simptomus.

Pratimų rinkinys pagrįstas medicinos mokslų daktaro neurologo dr. Borščenko izometrinės gimnastikos programa.

**1. Užrakinta ausis (kaklas).**

Galima daryti tiek stovint, tiek sėdint. Padėkite dešinę ranką ant dešinės ausies ir atpalaiduokite kairįjį petį. Dabar stumkite ranką ir galvą vienas į kitą. tęskite taip 15 sekundžių ir atsipalaiduokite. Pakartokite šį pratimą 3-5 kartus. Padėkite kairę ranką ant kairės ausies ir atpalaiduokite dešinįjį petį. Stumkite galvą ir ranką vienas į kitą. Tęskite taip 15 sekundžių ir atsipalaiduokite. Taip pat pakartokite 3-5 kartus.

**2. Apykaklė (kaklas; prieš „protingą kaklą“; kaklo osteochondrozės profilaktikai).**

Sunerkite pirštus už kaklo, o nykščius padėkite ant kaklo priekio (nespauskite kaklo). Dabar stumkite rankas ir galvą vienas į kitą. Laikykite 15-20 sekundžių. Tada atsipalaiduokite. Pakartokite šį pratimą 3–5 kartus.

3**. Japoniškas pasisveikinimas (rankos, krūtinės raumenys, nugaros raumenys).**

Atsisėskite tiesiai. Laikykite sulenktas rankas priešais krūtinę, suglaudę delnus. 15-20 sekundžių spauskite delnus vieną prie kito. Atsipalaiduokite. Pakartokite šį pratimą 3–5 kartus.

**4. Užraktas (pečiai, nugara)**

Atsisėskite tiesiai. Rankos yra priešais krūtinę, rankų pirštai sukabinti tarpusavyje. Traukite rankas priešingomis kryptimis, įtempdami krūtinės raumenis. Palaikykite 15-20 sek. Atsipalaiduokite. Pakartokite šį pratimą 3–5 kartus.

**5. Laikykite drugelius pilve**

Atsisėskite tiesiai. Įkvėpkite ir tuo pačiu atpalaiduokite pilvo raumenis. Iškvėpkite ir stipriai įtraukite skrandį. Palaukite 10 sekundžių ir atsipalaiduokite. Pakartokite šį pratimą 3–5 kartus.

**6. Maža kojos kilpa (nugara, šlaunies priekis).**

Atsisėskite tiesiai. Pakelkite vieną koją 15-20 cm aukščio ir palaikykite 10-15 sekundžių. Tada atsipalaiduokite. Pakartokite su kita koja. Pakartokite šį pratimą 3–5 kartus.

**7. Didelė kojos kilpa (šlaunies priekis).**

Atsisėskite tiesiai. Ištieskite vieną koją ir laikykite tiesiai 10-15 sekundžių. Tada atsipalaiduokite. Pratimą kartokite abiem kojomis 3-5 kartus.

**8. Varlės sutraiškymas (vidinė šlaunies dalis, sėdmenys).**

Sėdėkite tiesiai. Tarp šlaunų padėkite mažesnį daiktą, pavyzdžiui, susuktą rankšluostį ar mažą rutulį. Sėdmenų įtempimo metu stipriai suspauskite rutulį tarp šlaunų. Atsipalaiduokite 5 sek. Pratimą kartokite 3-5 kartus**.**

**9. Užpakaliuko forma (sėdmenys).**

Atsisėskite tiesiai ir atpalaiduokite apatinę kūno dalį. Kiek įmanoma stipriau suspauskite sėdmenis ir 10–15 sekundžių palaikykite jėgas. Atsipalaiduokite 5 sekundes. Pakartokite dar 3-5 kartus.

**10. Sienos švarios (šlaunies nugarinė pusė, sėdmenys).**

Atsiremkite nugara į sieną. Pritūpkite žemyn, remiantis nugara į sieną, iki pozicijos keliai 90 laipsnių kampu, laikykite poziciją 5-15 sek. Pakartokite 3-5 kartus.

**11. Užaugti dideli (blauzdos raumenys).**

Atsistokite už kėdės ir laikykitės, kad pasiektumėte pusiausvyrą. Per vieną sekundę pakilkite ant kojų pirštų ir laikykite poziciją 5-20 sekundžių. Lėtai nusileiskite ant kulnų. Palaukite 5 sek. Vėl atsikelkite. Pakartokite 3-5 kartus.

**Atlikę šiuos izometrinius pratimus, nepamirškite atlikti tempimo pratimų!**