

 **Pratimai nugaros sveikatai, juosmens atpalaidavimui, skausmo mažinimui.**

Šiuos pratimus reikia daryti ryte, pabudus, geriausia prieš išlipant iš lovos. Jie padės atpalaiduoti raumenis, ,,pažadinti“ juos po nakties poilsio. Paruoš stuburą dienos apkrovai.

Gulint ant nugaros sulenktomis per kelius kojomis, pėdos padėtos plačiai, patogiai įsirėmę į pagrindą.

1. Prispausti kryžkaulį prie pagrindo ir trumpais judesiais trinti kairėn-dešinėn 40 kartų.
2. Atsiremti pakaušiu, alkūnėmis, kryžkauliu į pagrindą, trinti zoną tarp menčių kairėn – dešinėn 40 kartų.
3. Ištiesti dešinę koją, pakeliant galvą ir stumti koją, siekti kulnu kuo toliau, iškvepiant, 6-8 sekundes. Tą patį pakartoti kaire koja. Kartoti po 6-8 kartus kiekviena koja.
4. Pėdas pastatyti plačiau, rankas ištiesti į šalis. Versti abu kelius į dešinę, atpalaiduoti kojas, juosmenį, siekti blauzdomis link pagrindo, galvą tuo metu pasukti į kairę, atpalaiduoti zoną tarp menčių, iškvėpti giliai. Kartoti 6-8 kartus į kiekvieną pusę.
5. Suglausti pėdas, kelius atvesti į šalis kiek galite. Siūbuoti keliais į kairę ir dešinę 15-20 kartų, atpalaiduoti kryžkaulį, dubens raumenis.
6. Gulėti ištiesus abi kojas. Stumti horizontaliai ir ilginti dešinę koją, akcentuojant judesį kulnu, tą patį pakartoti kaire koja. Iš viso padaryti tokių ilginimo judesių po 20 kiekviena koja pakaitomis.
7. Gulėti ištiesus abi kojas. Pakelti sulenktą dešinę koją, apkabinti abiem rankom kelį ir švelniai tempti 10 -15 sekundžių smakro kryptimi, giliai iškvėpti. Tą patį atlikti kaire koja. Kartoti po 6-8 kartus kiekviena koja.
8. Gulėti sulenkus dešinę koją. Atsispirti dešine pėda ir apsiversti ant kairio šono, atsistoti ropomis – atsirėmus keliais ir delnais į pagrindą.
9. Iš šios padėties pamažu sėstis ant pėdų, nepakelti delnų nuo pagrindo, ištiesti rankas, išsitempti, palenkti galvą, giliai iškvėpti 8-10 sekundžių. Grįžti į pradinę padėtį. Kartoti atsisėdimus 6-8 kartus.

Tada galima atsisėsti ant lovos, nuleisti pėdas ant grindų ir atsistoti.

Geros dienos!