

Turiny

ĮVADAS.....	5
MASAŽAS.....	6
MASAŽO ĮTAKA FUNKCINEI ORGANIZMO BŪKLEI.....	8
MASAŽO BŪDAI.....	10
1. PARUOŠIMAS MASAŽUI.....	10
2. GLOSTYMAS.....	11
3. TRYNIMAS.....	16
4. SEGMENTINIS MASAŽAS.....	18
5. MAIGYMAS.....	23
6. MUŠAMIEJI MASAŽO BŪDAI IR BENDRIEJI REIKALAVIMAI.....	27
7. VIBRACINIAI MASAŽO BŪDAI IR BENDRIEJI REIKALAVIMAI.....	28
HATHA JOGA - TEMPIMO PRATIMAI.....	30
1. LAIVELIS GULINT ANT NUGAROS (Naukasana).....	30
2. LAIVELIS GULINT ANT PILVO (Naukasana).....	31
3. DUJŲ ŠALINIMO POZA (Pavanamuktasana).....	31
4. KOBROS POZA (Bhujangasana).....	32
5. PUSIAU PLŪGO POZA (Ardha Halasana).....	34
6. PLŪGO POZA (Halasana).....	34
7. PUSIAU SKĖRIO POZA (Ardha Shalabhasana).....	36
8. SKĖRIO POZA (Shalabhasana).....	36
9. ATVIRKŠTINĖ POZA (Viparita Karani).....	37
10. VISŲ KŪNO DALIŲ POZA (Sarvangasana).....	38
11. LANKO POZA (Dhanurasana).....	40
12. DEIMANTO POZA (Vajrasana).....	42
13. GULIMA DEIMANTO POZA (Supta Vajrasana).....	43
14. KIŠKIO POZA (Sasankasana).....	44
15. KUPRANUGARIO POZA (Ushtrasana).....	45
16. GYDOMOJI SĖDIMA POZA (Bhadrasana).....	46
17. GYDOMOJI SĖDIMA POZA (Baddha Konasana).....	47
18. PALMĖS POZA (Talasana).....	48
19. PUSIAU TUPIMA POZA (Utkatasana).....	49
20. RATO POZA - STOVINT (Chakrasana).....	50

PRATIMŲ PROGRAMA SU „GYMNICK" KAMUOLIU.....	51
1. „GYMNIC" KAMUOLIO PRIVALUMAI IR REIKALAVIMAI	
PROCEDŪRAI.....	52
2. PRATIMAI LAIKYSENAI KOREGUOTI SU „GYMNIC" KAMUOLIU....	55
2.1. Pradinės padėties variantai.....	55
2.2. Pratimai su „Gymnic" kamuoliu.....	56
1 pratimas.....	56
2 pratimas.....	57
3 pratimas.....	57
4 pratimas.....	58
5 pratimas.....	59
6 pratimas.....	59
7 pratimas.....	60
8 pratimas.....	60
9 pratimas.....	61
10 pratimas.....	62
11 pratimas.....	62
12 pratimas.....	63
13 pratimas.....	64
14 pratimas.....	65
15 pratimas.....	66
16 pratimas.....	66
3. PAGRINDINIAI MANKŠTOS SU „GYMNIC" KAMUOLIU PRINCIPAI.	68
4. PRATIMŲ PAGAL POVEIKIO MECHANIZMĄ PAVYZDŽIAI.....	70
4.1. Poveikis raumenų tonusui.....	70
4.2. Poveikis raumenų jėgai.....	73
4.3. Mišrūs pratimai: poveikis koordinacijai ir pusiausvyrai.....	76
4.4. Koordinaciją ir ištvermę lavinamieji pratimai.....	77
5. POVEIKIS VESTIBULINEI SISTEMAI.....	78
6. PRATIMŲ SU „GYMNIC" KAMUOLIU KLASIFIKACIJA PAGAL	
ATLIKIMO FORMĄ.....	79
LITERATŪRA.....	81