

TURINYS

SVEIKOS NUGAROS PAGRINDAI	6	Plačiųjų nugaros raumenų tempimas	44
Sveikos nugaros anatomija	8	Krūtinės raumenų tempimas	46
Pagrindiniai nugaros raumenys	11	Atverstos knygos tempimas	47
Nugaros skausmas	14	Kėdės sukinyš	48
Mankšta sveikai nugarai	16	Rankų sukabinimas už nugaros	50
Viso kūno anatomija	18	Ėjimas rankomis	52
PRATIMAI KAKLUI	20	Vaikščiojimas rankomis aplink	54
Tempimas lenkiant	22	Skrydis ant gimnastikos kamuolio	58
Izometrinis lenkimas	23	Irklavimas ant gimnastikos kamuolio	58
Šoninis tempimas	24	Kūno tempimas ant kamuolio	60
Šoninis izometrinis pratimas	25	Atbulinis tempimas ant kamuolio	62
Tempimas sukant	26	PRATIMAI LIEMENIUI	64
Izometrinis sukimas	27	Pusiausvyra sėdint	66
Tempimas atgal	28	Pusiausvyra stovint	68
Izometrinis tempimas	29	Tempimas stovint	69
Trapecinių raumenų tempimas	30	Atsilenkimas	70
Mentės keliamųjų raumenų tempimas	31	Spyris į pilvą	72
Pečių traukimas	32	Pusinis susirietimas	74
„Vėžlio kaklas“	33	Liemens kėlimas gulint kniūbsčiomis	76
„Kaklo žvaigždes“	34	Kriaušinių raumenų tempimas sėdint	78
PRATIMAI KRŪTINEI	36	Kriaušinių raumenų tempimas	79
Mentikaulių sukimas	38	Rusiškasis sukinyš	80
Pečių tempimas I	40	Žemas susirietimas	82
Pečių tempimas II	41	Tilto sukimas	84
Lenkiamasis į šoną	42	Tiltas ant kamuolio	86

Lenkiamasis su svoriniu kamuoliu	88		
Lentos nusileidimas	90		
Strėlė	92		
Lenta	94		
Priekinė lenta	96		
Vaikščiojimas šonu	98		
„Sulenkiamasis peilis“	100		
Nugaros tempimas sukantis	102		
Skersinių raumenų pratimas	104		
Skersinis atsilenkimas	106		
Sukinys	108		
Šoninė lenta	110		
PRATIMAI JUOSMENIUI	112		
Dubens spaudimas gulint	114	PRATIMAI APATINEI NUGAROS DALIAI	134
Dubens spaudimas sėdint	115	Keturgalvių raumenų tempimas	136
Paliesk pirštus	116	Klubinės juostos tempimas	138
Kelių apkabinimas prie krūtinės	118	Šlaunų raumenų tempimas I	140
Nugaros tempimas	120	Šlaunų raumenų tempimas II	141
Apatinės nugaros dalies sukimas	121	Lenkiamasis į priekį	142
Vaiko poza	122	Klubų lenkiamųjų raumenų tempimas	144
„Šuns“ ir „Katės“ tempimas	124	Klubų tempimas	146
Klubų sukimas	126		
Plaukimas	128	Mankštos pavyzdžiai	148
Tiltas	130	Žodynėlis	156
Tiltas pakelta koja	132	Padėka	160

