

VšĮ Socialinės atsakomybės centras

# Taisyklingos laikysenos mokymai “TIESKIS“

Vilnius  
2016

## Turinys

<b>Įvadas</b> .....	2
<b>Taisyklinga laikysena</b> .....	3
<b>Taisyklingos laikysenos įgūdžių formavimas namie, mokykloje</b> .....	7
<b>Įvairi veikla netaisyklingos laikysenos prevencijai</b> .....	11
<b>Laikysenos lavinimo pratimai 6 mėn. laikotarpiui užsiėmimų metu</b> .....	12
<b>Apibendrinimas</b> .....	20

## **Ivadas**

2014 metais VŠĮ „Atskirties mažinimo iniciatyvos“ bendradarbiaudama su Lietuvos sporto universiteto Sporto mokslo ir inovacijų institutu įgyvendino projektą „Kineziterapija vaikams „Tieskis““ (projekto Nr. VP2-1.3-ŪM-05-K-03-754), finansuotą ES lėšomis pagal priemonę „Inočekiai LT“. Projekto metu pirmą kartą Lietuvoje buvo atlikta biomechaninė pradinių klasių mokinių laikysenos analizė, paremta kūno biomechanikos ypatumais ir dėsniumais.

Nustatyti pradinių klasių mokinių laikysenos ypatumai, nepakankamai ir netolygiai išvystyti raumenys. Pateiktas laikysenos sutrikimų paplitimas.

Atsižvelgus į tyrimo rezultatus pateikti pratimai toms raumenų grupėms, kurios yra labai svarbios koreguojant laikyseną ar siekiant išvengti jos pakitimų. Aprašyti pratimai skirti lavinti taisyklingos laikysenos įgūdžius ir formuoti įprotį rūpintis savo laikysena kasdieninėje veikloje namie ir mokykloje. Netaisyklingos laikysenos prevencijai pateiktos vaikų fizinio aktyvumo formos, žaidimai, lavinantys silpniausias raumenų grupes, nustatytas tyrimo metu.

VŠĮ „Socialinės atsakomybės centras“ pagal šio projekto tyrimo ataskaitą adaptavo ir parengė Taisyklingos laikysenos mokymus „Tieskis“, kurie bus vykdomi 6 -10 m. vaikams bendrojo lavinimo įstaigose.

## Taisyklinga laikysena

Taisyklinga laikysena – pusiausvyra tarp griaučių ir raumenų sistemos, tai įprastinė padėtis, kai žmogus, neįtempdamas raumenų, geba tiesiai laikyti liemenį ir galvą.

Tyrimai parodė, daugiau kaip pusėi pradinių klasių mokinių nustatyta netaisyklinga laikysena, kuriai būdinga: atsikišusios ir pakeltos mentės, pirmyn atsikišę ir pasukti į vidų pečiai, pėdų pasisukimas į vidų, žemėjantis išilginis pėdos skliautas. Žemėjantis pėdų skliautas ir pėdų pasisukimas į vidų turi įtakos blauzdų, šlaunų, kelių, klubų, dubens ir stuburo slankstelių padėčiai. Menčių ir pėdų padėties asimetrija turi įtakos kūno padėčiai skersinėje plokštumoje – dubuo, pečiai, stuburo slanksteliai sukasi apie išilginę kūno ašį. Trečdaliui vaikų padidėję stuburo linkiai: juosmens linkis pirmyn ir krūtinės linkis atgal. Stuburo linkių formavimąsi reikšmingai veikia dubens padėtis

Griaučių-raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga laikysena, labai dažnai išryškėja vaiko augimo periodu (nuo 6 iki 9 ir nuo 11 iki 14 metų). Šio amžiaus vaikai jautrūs kaulų sistemos pokyčiams, tačiau netinkamas kaulų formavimasis ir netaisyklinga laikysena gali būti lengvai koreguojama.

Laikysenos didžiaja dalimi yra išmokstama. Ji pradeda formuotis vaikystėje ir nusistovi baigus augti, nors šiek tiek keičiasi per visą gyvenimą. Laikysenos formavimuisi labai svarbus mokyklinis laikotarpis. Laikysena tiesiogiai susijusi su mūsų sveikata – iš pakitusios laikysenos galima spręsti apie fizinę asmens sveikatą ir nusiskundimus.

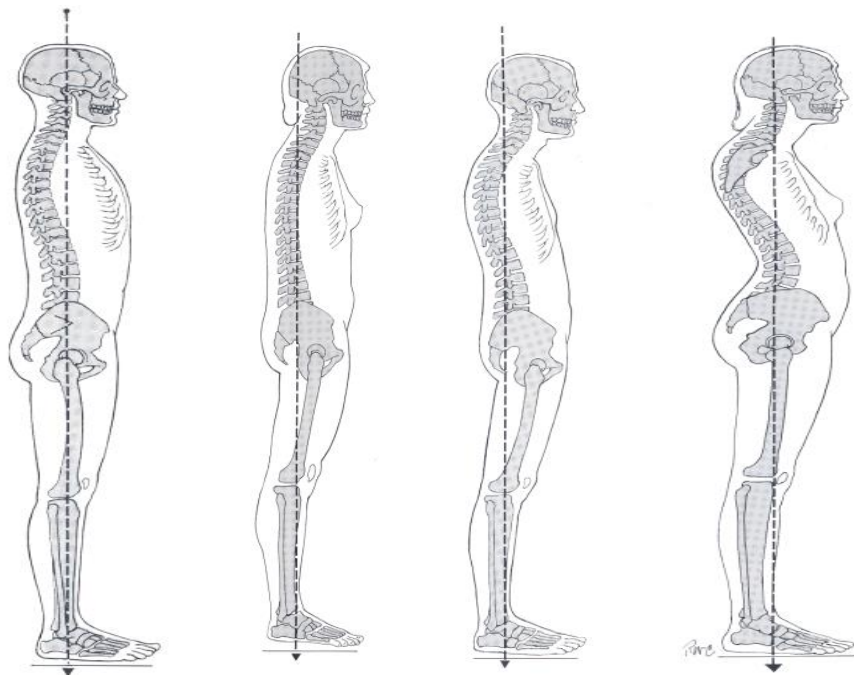
Dėl raumenų jėgos pusiausvyros sutrikimo susiformuoja būdinga stovėseną:

- Dubuo pasviręs pirmyn;
- Pilvas atsikišęs;
- Padidėjęs juosmeninis stuburo linkis;
- Silpni sėdmenų raumenys;
- Apvalūs pečiai ir galvos palinkimas pirmyn;
- Padidėjęs stuburo kaklinės dalies linkis pirmyn.

Sutrikus kai kurių raumenų grupių veiklai, atsiranda netaisyklingas judesių stereotipas. Nusilpę raumenys dar labiau atsipalaiduoja, nes juos pakeičia kiti, stipresni.

Skiriami keturi laikysenos tipai (pagal F.P.Kendall, E.Kendal McCreary):

1. Normali – saikiai banguota nugara, iškyla krūtinė, tiesus pilvas.
2. Tiesi, ploščia nugara – tiesus stuburas, maži jo linkiai.
3. Pakumpusi – viršutinė kūno dalis palinkusi į priekį.
4. Lordozinė – kifozinė – per dideli kaklo ir juosmens stuburo linkiai (lordozė ir kifozė). (1 pav.)



Normali

Tiesi

Pakumpusi

Lordozinė – kifozinė

1 pav. Laikysenų tipai

Pagal atliktus tyrimus Lietuvos mokyklose, galime išskirti tipinių laikysenų sutrikimus. Daugiau nei pusė pirmų-penktų klasių mokinių turi netaisyklingą pečių padėtį (2 pav.).



2 pav. Netaisyklinga pečių padėtis

49 proc. tirtų vaikų turi pečių asimetriją. 14 proc. vaikų galva – nukrypusi nuo vidurio linijos (3 pav.).



3 pav. Pečių asimetrija

Daugiau nei pusei pirmų-penktų klasių mokinių būdinga netaisyklinga pėdų padėtis, kuri neigiamai veikia kojų sąnarių ir dubens padėtį (4 pav.).



4 pav. Pėdų pronacija, pėdų ir kelių asimetrija

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad 32 proc. pirmų-penktų klasių mokinių padidėjęs juosmens linkis pirmyn (juosmens lordozė) ir 25 proc. - krūtininės stuburo dalies linkis atgal (kifozė) (5 pav.).



5 pav. Padidėję stuburo linkai (lordozė, kifozė)

17 proc. vaikų dubuo ženkliai pasviręs pirmyn, atsikišęs pilvas, padidėję stuburo linkiai. 9 proc. vaikų turi kelių hiperekstenziją (per didelį kelių išsitiesimą) (6 pav.).



6 pav. Pasviręs pirmyn dubuo, kelių hiperekstenzija

Koreguojant pradinių klasių mokinių laikyseną svarbu derinti raumenų jėgą lavinančius pratimus su tempimo pratimais. Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas kojų užpakalinės dalies raumenų ir mažojo krūtinės raumens tempimui.

**Netaisyklinga laikysenos priežastys:**

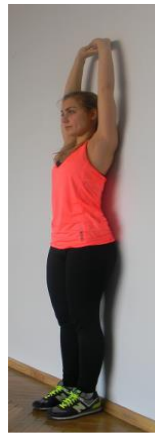
- Silpnai išsivystę raumenys;
- Mažas fizinis aktyvumas;
- Per didelės griaučių-raumenų sistemos apkrovos (sunkios kuprinės nešiojimas);
- Neteisingi laikysenos įpročiai, netinkama darbinė aplinka (baldai, apšvietimas);
- Nuovargis dėl darbo ir poilsio režimų nesilaikymo (ilgas sėdėjimas prie kompiuterio, televizijos žiūrėjimas ir kt.);
- Informacijos stoka (nepakankamas dėmesys teisingos laikysenos ugdymui namuose ir mokykloje);
- Psichiniai veiksniai – baimė, džiaugsmas ar depresija turi įtakos kūno laikysenai.

## Taisyklingos laikysenos įgūdžių formavimas namie, mokykloje

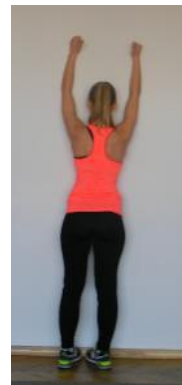
Atsižvelgiant į netaisyklingos laikysenos priežasčių įvairovę siūlome laikyseną gerinančius pratimus atlikti ne tik kineziterapijos užsiėmimų metu, bet įtraukti juos į vaiko kasdieninę veiklą, kad jie taptų kasdieninės rutinos dalimi, įpročiu lydintį visą gyvenimą. Pratimai gali būti atliekami namie, lauke, klasėje.

### Pratimai mokykloje pertraukų metu

1. Atsistokite prie sienos, rankas iškelkite aukštyn, pasitempkite. Kulnai, sėdmenys, pečiai, galva ir rankos lengvai liečia sieną. Neišsirieškite per juosmenį, spauskite apatinę stuburo dalį prie sienos.



2. Atsistokite veidu į sieną, kojos pečių plotyje, pirštai atremti į sieną. Sulenkite rankų pirštus, nykščius atitraukite. Pasukite pėdas į vidų, t.y. kojų pirštus suglauskite, rankas pakelkite aukštyn, pečius nuleiskite. Sukite tiesias rankas į išorę, nykščius atitraukite nuo sienos, išorinį delno kraštą spauskite prie sienos. Kūną laikykite tiesiai, neišsirieškite ir nesusilenkite. Pakartokite pratimą rankas atitraukus į šalis. Rankų nuleidimo laipsnį galima keisti.





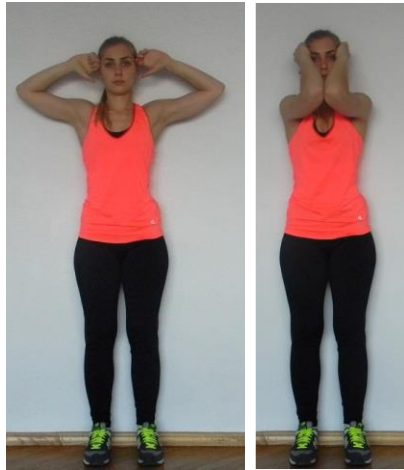
3. Atidėkite dvi pėdas nuo sienos, nugara atsiremkite į sieną ir sulenkite kelius (pritūpkite), kojos dubens plotyje. Rankas laisvai padėkite ant šlaunų delnais į viršų. Spauskite pėdas pirmyn, o sėdmenis ir juosmenį prie sienos. Stebėkite, kad šlaunys ir pėdos išliktų statmenos sienai, tai yra keliai nejudėtų į šalis.



4. Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje, sulenkite rankų pirštus, nykščius atitraukite. Rankas pakelkite taip, kad nykščiai būtų nukreipti pirmyn. Sukite rankomis nedidelius ratus pirmyn nuo 20 iki 40 kr. Pratimą pakartokite pasukę rankas į išorę taip, kad nykščiai būtų nukreipti atgal. Dabar rankomis sukite ratus atgal.



5. Atsistokite prie sienos, sulenkite rankų pirštus, nykščius atitraukite. Pridėkite sulenktus pirštus prie smilkinių, nykščius nukreipkite žemyn, alkūnes atitraukite į šalis. Kulnai, sėdmenys, pečiai, galva ir alkūnės lengvai liečia sieną. Lėtai pritraukite alkūnes priešais krūtinę, pirštų neatitraukite nuo smilkinių. Laikykite nugarą tiesiai, nesikūprinkite. Lėtai atitraukite alkūnes iki sienos. Kartokite pratimą iki 20 kr.



### **Pratimai namie**

Taisyklingos laikysenos įgūdžius galima lavinti namie darant pertraukėles kasdieninėje veikloje: ruošiant pamokas, žiūrint televizorių, žaidžiant kompiuterinius žaidimus.

1. Atsigulkite ant nugaros taip, kad 90 laipsnių kampu pakeltas kojas galėtumėte atremti į sieną. Kojos dubens plotyje, pėdos statmenos sienai. Paguldykite rankas delnais į viršų pečių lygyje. Pasitikrinkite ar sėdmenys, šlaunys, blauzdos ir kulnai liečia sieną. Jauskite kaip visa nugara priglunda prie grindų, atsipalaiduokite. Išlikite tokioje padėtyje 1-2 min. Nepamiškite kontroliuoti ir jausti savo kūno padėtį.



2. Atsigulkite ant nugaros taip, kad nuleistomis prie šonų rankomis galėtumėte pasiekti sieną. Sulenkite kojas ir atremkite pėdas į sieną. Pėdos nukreiptos tiesiai į viršų, blauzdos horizontalios grindims. Nedidelį kamuolį įsidėkite tarp kelių. Paguldykite rankas delnais į viršų pečių lygyje. Keliais lengvai spauskite kamuolį. Jauskite kaip visa nugara priglunda prie grindų, atsipalaiduokite. Išlikite tokioje padėtyje 1-2 min. Nepamiškite kontroliuoti ir jausti savo kūno padėtį.



2. Atsisėskite ant grindų ir sujuoskite kojas diržu ties kulkšnimis taip, kad ištempus diržą atstumas tarp pėdų atitiktų dubens plotį. Atsigulkite ant pilvo, sulenkite kelius, kad blauzdos būtų statmenos grindims, o pėdos horizontalios grindims. Lengvai įtemkite diržą ir išlikite tokioje padėtyje 1-2 min. Jauskite savo kūną, kontroliuokite kojų padėtį, stenkitės abiem kojomis vienodai tempti diržą.



3. Atsigulkite ant pilvo, sulenkite kelius, kad blauzdos būtų statmenos grindims, o pėdos horizontalios grindims. Tarp pėdų įdėkite kamuolį. Lengvai spauskite kamuolį ir išlikite tokioje padėtyje 1-2 min. Jauskite savo kūną, kontroliuokite kojų padėtį, stenkitės abiem kojomis vienodai spausti kamuolį.



4. Atsigulkite ant šono. Kojas sulenkite, rankas ištieskite pirmyn. Kelkite viršutinę ranką aukštyn, pasisukite per liemenį ir padėkite ranką ant grindų delnu į viršų. Pasukite galvą ir pažiūrėkite į padėtą rankos delną. Kitą ranką uždėkite ant kelių, prilaikykite juos, kad nejudėtų. Dubuo turi išlikti pradinėje padėtyje. Lengvai kvėpuokite, atsipalaiduokite. Išlikite tokioje padėtyje 1-2 min. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį.

Pratimą pakartokite atsigulę ant kito šono.



## Įvairi veikla netaisyklingos laikysenos prevencijai

Pertraukų metu lauke vaikai gali užsiimti įvairia, jiems įdomia, veikla, teikiančia džiaugsmo ir pasitikėjimo savimi. Siekiant sustiprinti raumenis, kurie svarbūs formuojant gerą laikyseną, būtina atkreipti dėmesį į vaikų lauko sporto aikštynų komplektavimą. Čia turi būti įrenginiai skatinantys vaikus prisitraukti arba atsistumti rankomis iš įvairių padėčių.

Prisitraukimai prie skersinių, lipimas siena, virve stiprina rankų ir pečių juostos raumenis, gerina koordinaciją.



Įvairūs šuoliukai per virvutę stiprina kojų raumenis, ypač blauzdos raumenis, kurie labai svarbūs pėdos funkciniam pajėgumui.



Nelygūs, judantys paviršiai stiprina sąnarius stabilizuojančius raumenis, gerina tarpraumeninę koordinaciją.



Žaidimai su kamuoliu ant smėlio (pvz. tinklinis, kvadratas), važinėjimas riedlente, ėjimas, lipimas judančiais laipteliais gali būti viena iš netaisyklingos laikysenos prevencijos priemonių.

## **Laikysenos lavinimo pratimai 6 mėn. laikotarpiui užsiėmimų metu**

### **Pratimai užsiėmimų metu**

Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus ir siekiant padidinti pratimų efektyvumą rekomenduojami pratimai su pasipriešinimu. Raumenų apkrovai sudaryti siūloma pasirinkti elastines juostas, svarmenis arba išnaudoti savo kūno svorį kaip apkrovą. Elastinių juostų naudojimas gerina raumenų koordinaciją, stiprina giliuosius raumenis, didina ištvėrmę, gerina laikyseną. Elastinė juosta, suteikdama pasipriešinimą, padeda aktyvuoti reikiamus raumenis ir taip skatina pratimus atlikti teisingai.

Pradedančiųjų programą turėtų sudaryti 6-8 pratimai pasirenkami atsižvelgiant į vaiko galimybes ir poreikius. Pratimų efektyvumas padidės, jeigu bus atliekamos 1-3 pratimų serijos po 12-15 pakartojimų su nedideliu nuovargiu atliekant paskutinę seriją.

Pratimai bus atliekami 2 kartus per savaitę. Atliekant pratimus vaikai neturi jausti per didelio pasipriešinimo, jei taip yra reikia pakeisti elastinę juostą į mažesnio pasipriešinimo spalvą arba pratimus atlikti be juostos. Norėdami pasiekti geresnių rezultatų vaikai gali naudoti skirtingo pasipriešinimo juostas skirtingoms kūno dalims treniruoti. Didėjant raumenų jėgai pratimus reikia atlikti vis su didesnę pasipriešinimą turinčiomis juostomis arba daryti daugiau serijų ar pakartojimų. Jei be jokio nuovargio atliekamos 3 pratimų serijos po 15-20 pakartojimų reikia rinktis standesnę juostą.

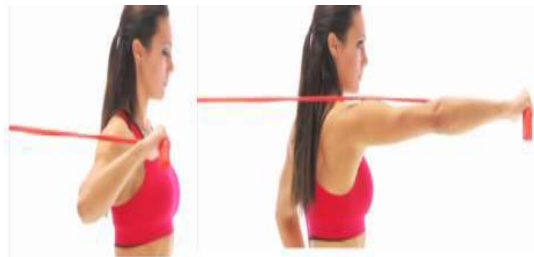
Svarbiausia pratimus atlikti teisingai. Atliekant pratimus su elastine juosta vaikams būtina priminti: judesius atlikti lėtai ir juos kontroliuoti; stebėti savo laikyseną prieš atliekant judesius, pratimo eigoje bei pabaigus pratimą; prieš pradedant judesį juosta turi būti šiek tiek įtempta; visada pratimus atlikti abiems kūno pusėms.

### **Mentės stabilizatorių (trapečinio, rombinio, priekinio dantytojo raumens) lavinimas**

1. Atsisėskite ant kilimėlio, kojos ištiestos, liemuo tiesus. Elastinę juostą per vidurį įtempkite per abi pėdas, kiekvieną pėdą apsukite juosta. Juostos galus sugriebkite plaštakomis. Rankos ištiestos pirmyn. Traukite rankas prie šonų, lenkdami alkūnes, palaikykite 2 sekundes ir lėtai ištieskite rankas. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą.



2. Suimkite ranka elastinę juostą. Ranka sulenkta, riešas prie peties. Tieskite ranką pirmyn kuo toliau, petį taip pat patraukite pirmyn. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį patraukdami petį atgal..



### **Deltinio raumens ir mentės stabilizatorių lavinimas**

1. Atsistokite abiem kojom ant elastinės juostos vidurio kojos pečių plotyje. Kelkite rankas į šalis iki pečių lygio, palaikykite 2 sekundes ir lėtai nuleiskite. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, įtempkite pilvo raumenis, nuleiskite pečius.



2. Atsistokite abiem kojom ant elastinės juostos vidurio kojos pečių plotyje. Kelkite rankas į priekį iki akių lygio, palaikykite 2 sekundes ir lėtai nuleiskite. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, įtempkite pilvo raumenis, nuleiskite pečius.



3. Elastinę juostą laikykite ties viduriu, ištiestas rankas pakėlus virš galvos . Leiskite rankas per šonus žemyn iki pečių lygio, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipti dėmesį: nelenkite alkūnių, laikykite įtemptus pilvo raumenis, liemenį laikykite tiesiai (nepasilenkite ir neišsirieškite).



4. Elastinę juostą laikykite ties viduriu (atstumas tarp rankų turėtų būti apie 10 cm) priešais save, plaštakos, alkūnės ir pečiai viename aukštyje. Ištempkite juostą atveddami rankas į šalis pasiekiant „T“ raidės formą, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, neišsirieškite atgal.



### **Rankų raumenų ir mentės stabilizatorių lavinimas**

1. Elastinę juostą laikykite ties viduriu (atstumas tarp rankų turėtų būti apie 10 cm), plaštakos, pečių aukštyje. Viena ranką tieskite pirmyn, kitą traukite atgal. Įsivaizduokite, kad rankose turite lanką, kurį įtempėte strėlei paleisti. Šiek tiek atleiskite juostą ir vėl įtempkite. Pakartokite 10-12 kartų. Pratimą atlikite su kita ranka. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, įtempkite pilvo ir sėdmenų raumenis.



2. Pradinė padėtis: juosta apjuoskite nugarą, juostos galus sugniaužkite plaštakoje, alkūnės sulenktos ir prispaustos prie šonų. Stumkite rankas į priekį, tiesdami alkūnes, palaikykite 2 sekundes ir lėtai sulenkite rankas. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, neišsirieškite.



3. Atsistokite ant elastingos juostos vidurio. Suimkite abu juostos galus, rankas laikykite prie krūtinės. Tieskite rankas link lubų (galite atlikti vienai rankai, arba pakaitomis) palaikykite 2 sekundes ir lėtai nuleiskite. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, neišsirieškite.



4. Atsistokite ant elastingos juostos vidurio. Suimkite abu juostos galus, rankas laikykite prie šonų. Lenkite rankas per alkūnes, traukdami plaštakas prie pečių, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipti dėmesį: laikykite liemenį tiesiai, nepalinkite pirmyn ar atgal, nuleiskite pečius. Šį pratimą galima atlikti sėdint. Atsisėskite ant kilimėlio, kojos ištiestos, liemuo tiesus. Elastinę juostą per vidurį įtemkite per abi pėdas, kiekvieną pėdą apsukite juosta. Juostos galus sugriebkite plaštakomis. Alkūnės prie šonų. Pilnai sulenkite



alkūnes, plaštakas pritraukdami prie pečių, palaikykite 2 sekundes, lėtai grįžkite į pradinę padėtį.



5. Suimkite elastinę juostą kūno priekyje. Vieną ranką laikykite virš galvos, kitą tieskite per alkūnę, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipkite dėmesį: laikykite tiesiai nugarą.



### **Dubens padėtį koreguojantys pratimai skirti pilvo ir sėdmenų raumenims stiprinti**

1. Atsistokite ant juostos vidurio. Suimkite juostos galus klubų lygyje. Lenkitės į vieną pusę, įtempkite pilvo raumenis, palaikykite 2 sekundes ir lėtai išsitieskite. Pratimą kartokite į abi puses. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, įtempkite pilvą, neišsilieskite.



2. Atsigulkite ant šono. Viena ranka remkitės į grindis, kitą laikykite prie šono arba pakelkite aukštin. Lėtai suskaičiuokite iki 30 (60) ir grįžkite į pradinę padėtį.



3. Remkitės alkūnėmis ir kojų pirštais į grindis, kulnus suglauskite. Laikykite kūną tiesų. Lėtai suskaičiuokite iki 30 (60), padėkite kelius ant grindų ir atsigulkite ant pilvo. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesų liemenį.



4. Atsistokite tiesiai, kaire pėda prispauskite abu juostos galus. Dešinę- perkiškite per elastinę juostą. Tieskite dešinę koją atgal, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, įtempkite pilvo raumenis, neišsirieškite per juosmenį.



5. Atsistokite ant juostos vidurio. Suimkite juostos galus juosmens lygyje. Pritūpkite, laikykite gumas įtemptas, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą.



6. Atsistokite tiesiai, kojas laikykite pečių plotyje. Virš kelių kojas apsukite guma. Rankas laikykite prie šonų. Leiskite klubus žemyn, tarsi sėstumėte ant kedės. Nugarą laikykite tiesiai. Rankas kelkite į priekį. Krūtinė juda į priekį link kelių. Šlaunys juda į išorę, kad guma lengvai

įsitemptų. Leiskite klubus iki tol, kol pajusite raumenų tempimą, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.



7. Atsistokite keturiomis. Mankštos juostos vidurinę dalį pridėkite prie pėdos, abu juostos galus tvirtai suimkite rankomis. Nugara, kaklas tiesus. Tieskite šlaunį ir blauzdą, lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Minkšta platforma (pvz.: stabilumo treniruoklis) sumažins spaudimą kelio sąnariui klūpint.

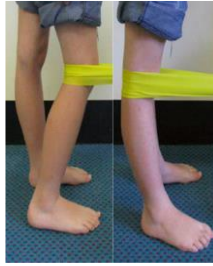


8. Atsistokite tiesiai, kaire pėda prispauskite abu juostos galus. Dešinę koją perkiškite per elastinę juostą. Atitraukite dešinę koją į šoną, koja per kelio sąnarį šiek tiek sulenkta, palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, įtempkite pilvo raumenis, nesilenkite į šoną.



### **Pratimai mažinti per didelį kelių sąnarių išsitiesimą**

1. Atsistokite ant abiejų kojų. Vienos kojos kelį apjuoskite elastine juosta ir įtempkite ją priekyje kelio. Sulenkite kelį ir tieskite jį iki galo priešindamiesi elastinės juostos tempimui. Palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Pratimą galima atlikti su draugu, atsistojus priešais vienas kitą tempti surištą gumą į priešingas puses.



2. Suriškite elastinę juostą aplink pėdas ir atsigulkite ant pilvo. Vieną koją laikykite ištiestą, kitą lenkite per kelio sąnarij, traukdami kulną prie sėdmens. Palaikykite 2 sekundes ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atkreipti dėmesį: laikykite tiesią nugarą, neišsirieškite.



### Tempimo pratimai

1. Atsigulkite ant nugaros. Sulenktos elastinės juostos vidurinę dalį pridėkite prie pėdos, abu juostos galus tvirtai suimkite rankomis. Ištieskite koją per kelio sąnarij, kelkite ją aukštyn, ištempkite kojos nugarinio paviršiaus raumenis. Laikykite 30-60 sek., lėtai nuleiskite.



2. Atsisėskite ant kilimėlio, kojos ištiestos, liemuo tiesus. Sulenktą elastinę juostą per vidurį įtempkite per abi pėdas. Juostos galus sugriebkite plaštakomis. Rankos ištiestos pirmyn. Ištieskite nugarą. Tiesia nugarą lenkitės pirmyn, palaikykite 30-60 sek.



### **Atliekant pratimus reikia laikytis šių principų:**

- Krūvį didinti palaipsniui.
- Laipsniškai pereiti nuo paprasto pratimo prie sudėtingo.
- Krūvį išskaidyti kaitaliojant pratimus įvairioms raumenų grupėms: viršutinių ir apatinių galūnių raumenims, pilvo ir nugaros, kaklo ir krūtinės.
- Po intensyvių sunkių pratimų ir pratimų kai kvėpavimas sulaukomas, atlikti kvėpavimo pratimus.

Atliekant laikyseną koreguojančius pratimus labai svarbu užsiėmimų ilgalaikiškumas. Pirmus darbo rezultatus pastebėsime po 3-4 mėnesių, tai reiškia, kad pradeda formotis taisyklinga laikysena. Siekiant išlaikyti taisyklingą laikyseną reikia mankštintis ne mažiau kaip vienus metus. Dirbant su vaikais yra būtina fizinių pratimų ir metodų įvairovė bei kaita, siekti kuo ilgiau išlaikyti vaikų motyvaciją. Mankštinimasis mokyklinukui turi būti malonus.

### **Apibendrinimas**

Netaisyklinga vaikų laikysena plačiai paplitęs reiškinys ne tik Lietuvoje. Siūlomos laikyseną koreguojančios kineziterapinės priemonės, fizinio aktyvumo didinimo programos, darbo aplinkos ergonominiai sprendimai ir laikysenos kontrolės technologijos taikomos atskirai neužtikrina taisyklingos vaikų ir suaugusių laikysenos. Turi būti sukurta kompleksinė taisyklingos laikysenos formavimo programa atsižvelgiant į visus veiksnius darančius neigiamą įtaką laikysenai. Vienas iš pagrindinių tokios programos uždavinių – Lietuvos gyventojų naujo požiūrio į kūno laikyseną formavimas.