

### Ekscentriniai pratimai pritraukiamiesiems šlaunų raumenims

<b>Pratimų parametrai</b>	<b>Programa</b>
	<b>Ekscentriniai pratimai pritraukiamiesiems šlaunų raumenims</b>
<b>Pakartojimai</b>	5-15 kartojimų
<b>Serijos</b>	3 serijos
<b>Pratimai</b>	<p>Pratimą galima atlikti gulint ir stovint.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pradinė padėtis (atsigulti ant nugaros, kojos suglaustos, keliai suglausti, galva ant grindų): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įtempkite pilvo raumenis, nepakeldami galvos;</li> <li>• Kelkite galvą žiūrėdami į lubas, lėtai išskėskite kelius, tai <b>ekscentrinis pratimas</b>;</li> <li>• Greitai suglauskite kelius, atpalaiduokite pilvo raumenis grįždami į pradinę padėtį, tai <b>konscentrinis pratimas</b> trumpiesiems adduktoriams.</li> </ul> </li> <li>2. Pradinė padėtis (kojas ištiesite per kelius, tada dirbs ilgieji adduktoriai): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ištieskite kojas į viršų, kulnus padėkite ant sienos;</li> <li>• Lėtai išskėskite kojas, kulnus leidžiant siena žemyn;</li> <li>• Judesys turi būti simetriškas, be kelių lenkimo.</li> </ul> </li> <li>3. Pradinė padėtis (stovint): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apvyniokite rankšluostį aplink pažeistos kojos pėdą taip, kad ji galėtų lengvai slysti į šoną;</li> <li>• Lėtai tūpkite pažeistą pėdą stumiant į šoną kiek pasilenkiant į priekį, tai <b>ekscentrinis pratimas</b>;</li> <li>• Suglaudžiant kojas ir grįžtant į pradinę padėtį atliekate <b>konscentrinį pratimą</b>;</li> <li>• Kad išlaikytumėte pusiausvyrą galite ko nors laikytis, pvz.: kėdės ar sienos.</li> </ul> </li> </ol>
<b>Dažnis</b>	2 kartus per dieną, 7 dienas per savaitę;
<b>Trukmė</b>	10 – 12 savaitžių;
<b>Literatūra</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fyfe I, Stanish WD. The use of eccentric training and stretching in the treatment and prevention of tendon injuries. <i>Clin Sports Med.</i> Jul 1992;11(3):601-624.</li> <li>2. Khan KM, Cook JL. Overuse tendon injuries: Where does the pain come from? <i>Sports Medicine and Arthroscopy Review.</i> 2000;8:17-31.</li> <li>3. Stanish W, Curwin S, Mandell S. <i>Tendonopathy: Its etiology and treatment.</i> Oxford, England: University Press; 2000.</li> </ol>