

Ekscentriniai pratimai pritraukiamiesiems šlaunų raumenims

Pratimų parametrai	Programa
	Ekscentriniai pratimai pritraukiamiesiems šlaunų raumenims
Pakartojimai	5–15 kartojimų
Serijos	3 serijos
Pratimai	<p>Pratimą galima atlikti gulint ir stovint.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pradinė padėtis (atsigulti ant nugaros, kojos suglaustos, keliai suglausti, galva ant grindų): <ul style="list-style-type: none"> Įtempkite pilvo raumenis nepakeldami galvos; Kelkite galvą žiūrėdami į lubas, lėtai išskėskite kelius, tai ekscentrinis pratimas; Greitai suglauskite kelius, atpalaiduokite pilvo raumenis grįždami į pradinę padėtį, tai konscentrinis pratimas trumpiesiems pritraukiamiesiems raumenims. Pradinė padėtis (kojas ištieskite per kelius, tada dirbs ilgieji pritraukiamieji raumenys): <ul style="list-style-type: none"> Ištieskite kojas į viršų, kulnus atremkite į sieną; Kulnus leisdami žemyn siena, lėtais skėskite kojas; Judesys turi būti simetriškas, be kelių lenkimo. Pradinė padėtis (stovint): <ul style="list-style-type: none"> Apvyniokite rankšluostį aplink pažeistos kojos pėdą taip, kad ji galėtų lengvai slysti į šoną; Lėtai tūpkite, pažeistą pėdą stumdami į šoną, kiek pasilenkdami į priekį, tai – ekscentrinis pratimas; Suglausdami kojas ir grįždami į pradinę padėtį atliekate konscentrinį pratimą; Kad išlaikytumėte pusiausvyrą, galite ko nors laikytis, pvz., kėdės ar sienos.
Dažnis	2 kartus per dieną, 7 dienas per savaitę;
Trukmė	10–12 savaičių;
Literatūra	<ol style="list-style-type: none"> 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. Khan KM, Cook JL. Overuse tendon injuries: Where does the pain come from? <i>Sports Medicine and Arthroscopy Review.</i> 2000;8:17–31. Stanish W, Curwin S, Mandell S. <i>Tendonopathy: Its etiology and treatment.</i> Oxford, England: University Press; 2000.