

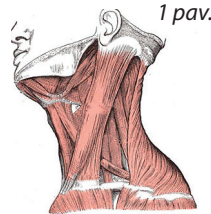
Pratimai „Pažengusiems“ 4 – *ekspres* pratimas

Pajvairinkime kaklo pratimų programą ir šiandien išmokime *ekspres* pratimą skirtą šoninėse kaklo dalyse esantiems raumenims.

Priminsime, kad pagrindiniame *Revitonica* kurse mokėmės po kelis pratimus šoninei kaklo daliai, o dabar jūs galėsite vienu metu sujungti visus pratimus abiem šoninėms kaklo dalims (ankstesnieji pratimai www.revitonica.lt). *Ekspres* pratimas – tai šoninėse kaklo dalyse esančių raumenų atpalaidavimas trimis etapais, koreguojant abi šonines kaklo dalis.

Atrasti šoninės kaklo dalies raumenys

Prisiminkime, kur yra šoninės kaklo dalies raumenys (1 pavyzdys). Paprasčiausias būdas atrasti šoninę kaklo dalį yra delnu kilti nuo raktikaulio pabaigos (peties zona) iki apatinio žandikaulio kampo, greta ausies. Šių raumenų spazmas, trumpėjimas apriboja galvos lenkimą ir sukimą į priešingas puses, limfos tekėjimą dėl esančių po apatiniu žandikauliu limfmazgių bloko. Neatliekant judesių tai išryškėja estetiniais defektais.



Šoninėse kaklo dalyse esančių raumenų balansavimas

① Pakelkite kairį petį į viršų ir pasukite galvą link jo taip, kad priglustų smakras. Šioje padėtyje būkite 30 sekundžių.



② Nuleiskite kairį petį. Nekeisdami galvos padėties pakelkite dešinį petį. Šioje padėtyje būkite 30 sekundžių.



③ Nenuleisdami dešinio peties pasukite galvą link jo taip, kad priglustų smakras. Šioje padėtyje būkite 30 sekundžių.



④ Atlikite abiejų šoninių kaklo dalių patempimus.



Beje, išmoktus pratimus galite atlikti vietoj baziniame kurse pateiktų pratimų, jei jau išvydote rezultatus. Jei ne – „pažengusiųjų“ kurso pratimus derinkite su bazinio – pagrindinio – kurso pratimais.

Monika DIBURIENĖ

Skaitytojo klausimas

Sveiki, Monika, norėčiau Jūsų paklausti, kaip nustatyti, kuri mano kaklo pusė probleminė, taip pat ir veido. Kaip supratau sekdama Jūsų straipsnių ciklą, tai pusei, kuri yra stipriau spazmuota, reikia skirti daugiau dėmesio. Suprantu, jog objektyviai įvertinti galėtumėte tik pamačiusi mane, bet gal yra būdų, kurie padėtų susigaudyti ir nukreipti treniravimąsi teisinga linkme.

Daina, 42 m.

Labą dieną, labai teisingai pastebėjote – kiekvienas žmogus individualus ir jo organizmas, taip pat ir veidas bei kaklas, yra atskiros ir subtilios sistemos. Būna atvejų, kai klientai, norėdami gauti veido ir kaklo būklės aprašymus, atsiunčia nuotraukas, kuriose matyti veido ir kaklo deformacijos, tačiau kai atvyksta į mokyklą, palietus raumenį, atlikus konkrečius testus paaiškėja, kad yra dar „pasislėpusių“ problemų. Bendrąjį probleminės veido ir kaklo dalies nustatymą gali atlikti kiekvienas žmogus namuose.

Pradėkime nuo kaklo. Atsisėskite tiesiai, geriausia prieš veidrodį. Uždėkite rankas ant pečių – kairė ranka ant kairio peties, dešinė ant dešinio. Iš lėto, žiūrėdami tiesiai į veidrodį, palenkite dešinę ausį link dešinio peties, o tuo pačiu ir link dešinėsios rankos – pajusite tempimą kairėje pusėje. Tuomet tą patį pakartokite lenkdam iš kairę ausį link kairio peties, taip pat pajusite tempimą, tik šį sykį kairėje pusėje. Kur tempimas sunkesnis, skaudesnis, apribotas, greičiausiai ši kaklo pusė yra Jūsų probleminė.

Veido probleminę pusę dažniausiai nulemia kramtomąjo raumens deformacija. Patikrinkime jo būklę. Primenu, kur yra kramtomasis raumuo (6 pavyzdys). Išsižiokite, nuleiskite apatinį žandikaulį žemyn. Rankų pirštus priglauskite prie kramtomųjų raumenų – dešinės rankos prie dešinio kramtomąjo raumens, kairės – prie kairiojo. Pirštais pamasažuokite raumenį jo viršuje, paskui žemiau – apačioje. Kur jautriau, skaudžiau? Greičiausiai ši veido pusė yra Jūsų probleminė.

Sėkmės treniruojantis!

Klausimus galite užduoti adresu:
info@revitonica.lt