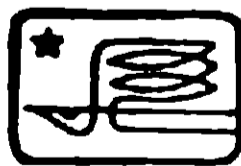


*KAROLIS
DINEIKA*

*MOTERS
GROŽIS,
SVEIKATA*



LEIDYKLA
„MINTIS“
VILNIUS
1975

Šioje knygoje skaitytojos susipažins su kai kuriais teoriniais psichinio bei fizinio asmenybės tobulinimo klausimais, su mankštos, masažo, grūdinimosi bei gydomosios fizkultūros užsiėmimų praktiniu kursu.

Patariame iš pradžių išnagrinėti pagrindinius knygos teiginius ir jais vadovautis, o tik paskui imtis praktinės specialiosios dalies.

Knygoje ne viskas pasakyta, joje, be abejo, yra ir trūkumų, nes tema labai plati ir ne visiškai išsamiai išnagrinėta. Autorius tikisi, kad skaitytojos savo atsiliepimuose pareikš kritines pastabas ir pasiūlymus, kurie padės toliau nagrinėti neišsemiamą temą apie moters grožį ir sveikatą.

Autorius nuoširdžiai dėkoja visiems, padėjusiems savo vertingomis pastabomis, ruošiant šį leidinį.

Piešiniai ARNO DINEIKOS

D $\frac{052-114}{M851(10)-75}$ 176-74

© Leidykla „Mintis“, 1975

BENDROJI DALIS

MOTERS GROŽIS

Motinos meilė — kaip dangiškos ugnys,
Skaidriai liepsnodama, guodžia pasaulį.
Motinos meilė — tai skausmas bedugnis,
Nešantis žemei gyvenimo saulę. . .

P. Valčiūnas

Moteris yra graži, kai ji supranta savo didįjį pašaukimą: ne tik turinti gyvenimą darbu, bet ir taurinti jį švelnumu ir pasiaukojančia motiniška meile. Todėl ji turi būti stipri fiziškai ir dvasiškai.

1967 metų statistikos duomenimis, iš 94 milijonų tarybinių moterų $\frac{3}{4}$ gimė po Didžiosios Spalio socialistinės revoliucijos, kuri padarė moterį lygiateisę su vyru. Moters ir vaiko likimu bei laime rūpinasi mūsų valstybė. Išlaisvinta nuo daugelio buitinių rūpesčių moteris gali skirti daugiau laiko savo žinioms gilinti ir gali jas panaudoti, dirbdama savo tiesioginį bei visuomeninį darbą. Neretai moterys pasirenka profesijas, kurios susijusios su jų veikla šeimoje. Štai kodėl nemažai moterų pedagogių, gydytojų. Moterys, kurios ir nesukūrė savo šeimos ir neturi vaikų, kupinos meilės ir pasiaukojamai atiduoda savo dvasios turtus svetimiesiems vaikams. Ryškus tokios moters paveikslas yra žymi rašytoja G. Petkevičaitė-Bitė, išauklėjusi ištisą plejadą talentingų jaunuolių.

Kuriant gerį, moteriškumas gali pasireikšti įvairiomis formomis ir įvairiomis gyvenimo aplinkybėmis, nors reikia pripažinti, kad natūraliausiai ir prasmingiausiai jis pasireiškia darbe, šeimoje. Motinos meilė yra neišsenkamas energijos bei įvairiausios veiklos šaltinis. Tai sudaro moters gyvenimo pagrindą.

Sent-Egziuperi yra rašęs, kad žmogus niekada nesensta: gyventi — tai nuolat iš naujo gimti. Laiminga motina nesensta, nes ji iš naujo gimsta savo vaikuose. Ji įgauna neblėstančio dvasinio turtingumo ir taurumo grožį. Todėl senyvo amžiaus moteris yra jauna ir graži savo turtingu dvasiniu pasauliu. Ji ilgai būna darbinga, jai pakanka energijos ir jėgų padėti kurti vaikų laimę.

Tokia moteris nepalūžta sunkiomis gyvenimo valandomis, varginama buitinių rūpesčių, slaugydama sergančius šeimos narius. Ji sugeba sukaupti tiek jėgų, kad tenka stebėtis, kaip vienas žmogus gali pakelti tokią sunkią naštą. Motinos dvasinės galios laidas — ištikimybės ir pareigos jausmas. Puikus motinos pavyzdys yra Marija Uljanova.

V. Leninas labai mylėjo savo motiną, kuri buvo nepaprastai turtingos dvasios žmogus. Ši šviesi asmenybė turėjo didelę taurinančią įtaką visiems ją arčiau pažinojusiems. Savo dvasios grožį ji perteikė vaikams.

Jos motiniško žavumo paslaptis buvo bendri jos ir vaikų siekimai. N. Solovjovas savo atsiminimuose rašė: „Tiek motina, tiek sūnus turėjo bendrą žavų bruožą — taurų kuklumą, stebėtiną paprastumą“. N. Krupskajos teigimu, valios tvirtumą, jautrumą, atidumą žmonėms V. Leninas paveldėjo iš motinos.

O pati Nadežda Krupskaja nuėjo šlovingą gyvenimo kelią kartu su Vladimiru Leninu, dalyvaudama audringoje ir įvairiapusiškoje veikloje už žmonijos laimę ir šviesią ateitį.

Tykant nuolatiniams pavojams, N. Krupskaja savo rūpesčiu ir meile sudarydavo persekiojamam V. Leninui sąlygas ramiai dirbti ir kurti, ilsėtis ir svajoti net svetimoje šalyje.

Didžioji svajonė ir tikslas padėjo jai sutelkti mintis ir valią, panaudoti visus sugebėjimus ir energiją, grūdintis gyvenime ir kovoje. Jos asmenybės formavimasis yra sektinas pavyzdys, rodantis, jog moters galimybės neišsemiamos.

◆

Stebėdami mielą mergytę ar linksmi bežaidžiantį berniuką, kartais pagalvojame, kokie jie bus išaugę. Įsivaizduojame grakščią merginą, stiprų, gražiai nuaugusį jaunuolį.

Kai bręstantis vyras pradeda domėtis ir gėrėtis moterimi, ji dažniausiai žavi jos išorė — gražus kūno sudėjimas, patrauklus veidas, judesių plastiškumas ir ritmingumas. Moters psichologijai būdinga slapta pagarba atletiskai vyro figūrai, jai patinka drąsūs, ryžtingi bruožai.

Visų laikų ir visų tautų tapytojai ir skulptoriai, vaizduodami moterį ar vyrą, stengiasi išryškinti jų kūno grožį. Nors pažiūrose į konstruktyvinį ir plastinį kūno grožį visada atsispindėjo laiko dvasia ir visuomenės papročiai, bet jau senoviniame vaizduojamajame mene susiformavo žmogaus kūno jėgos ir grožio pavyzdžiai.

Kai muziejuose žiūrime į Dianos, Veneros, Heraklio ir Apolono statulas, gėrimės jų grožiu. Dianoje mus žavi grakščių kūno formų harmonija. Tai sportinis merginos tipas. Grakščioji Diana veikiau džiugina akį, negu širdį.

Apie ją poetas A. Fetas rašė:

Mergautinį švelnumą deivės kūno,
Didingo grožio spindesį jos žavų
Mačiau tarp medžių žalumos, ties vandeniui ramiu.

O Venerą poetas apibūdina šitaip:

Skaisčia ramybe spinduliuoja
Jos nuogo kūno baltuma.
Pražydes dieviškas tyrumas
Grožybe švyti nemaria.

Ko nekeri Džokondos žavesys, jos paslaptingas vidinis spindesys. Jos žvilgsnį ir šypseną nutvieskia širdies ir gyvenimiško sveiko proto amžina ugnis. Ji jaučia savo pranašumą ir slepia jį po ramia santūraus abejingumo šypseną, tuo mus dar labiau viliodama.

Graikų deivių kūno grožio ir Džokondos dvasinių vertybių derinys nėra abstrakcija ar lakios menininko vaizduotės kūrinys. Nemaža tvirtos dvasios ir žavingų, harmoningai išvystytų kūno formų moterų buvo senovėje, yra jų ir mūsų tarpe.

Nuo sveiko, treniruoto, užgrūdinto moters kūno neabejotinai priklauso normalus jos dvasinių savybių vystymasis.

Reikia pažymėti, kad antikinės skulptūros sukurtas tipas nėra vienintelis grožio idealas. Įvairių tautų atstovai gali pasižymėti savitu grožiu, kiekviena rasė turi savo grožio idealą, kuriam būdinga harmonija.

Pagrindinis gražaus, proporcingai sudėto žmogaus kūno požymis yra palyginti ilgos galūnės. Mergaitės arba berniuko augimą ir kūno formų vystymąsi galima šiek tiek reguliuoti, taikant atitinkamą judėjimo ir higienos režimą. Be abejo, gerą moters figūrą galima tokiomis pat priemonėmis apsaugoti nuo nutukimo ir atskirų kūno dalių disproporcijos.

Apie suaugusių moterų ir vyrų normalų viso kūno ir galūnių ūgį galima spręsti iš ištiestų į šalis rankų ir krūtinės apimties matmenų.

Priartėti prie normos galima, atliekant atitinkamus fizinius pratimus, laikantis mitybos, darbo ir aktyvaus poilsio režimo. Papildomi duomenys apie svorio ir ūgio santykį, apie savikontrolę, atliekant fizinius pratimus, pateikiami atitinkamame skyriuje.

Kai kurios moters ir vyro kūno ypatybės ir judesių pobūdis apibendrinami šitaip:

1 lentelė

Moteris	Vyras
Harmoningai sudėto kūno ypatybės	
Grakštumas, pasitempimas, moteriškumas	Atletiškumo derinys su grakštumu ir vikrumu
Judesių pobūdis	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Grakštūs, banguoti ir plastiški judesiai 2. Švelnūs, koordinuoti judesiai dirbant 3. Išvermingumas, dirbant ilgalaikį ritmingą darbą 4. Noras užsiiminėti menine gimnastika ir sportu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Energingi, tiesūs judesiai 2. Šiurkštoki, koordinuoti judesiai dirbant 3. Mažesnis išvermingumas, dirbant ilgalaikį ritmingą darbą 4. Noras užsiiminėti atletine gimnastika ir sportu

Harmoningai išvystyti fizines ypatybes padeda racionali fizinė kultūra, atsižvelgiant tiek į vyro, tiek į moters organizmo sandarą. Moters grakštumas, pasitempimas ir moteriškumas, vyro atletiškumo derinys su grakštumu ir vikrumu — tai požymiai, kuriais reikia vadovautis, sprendžiant apie harmoningą kūno sandarą.

Be abejo, kūno grožis neatskiriama susijęs su jo sveikata. Poetas Henrichas Heinė, netekęs sveikatos, apdainavo ją kaip neįkainojamą grožio pasireiškimą.

Žmogaus grožis ypač pasireiškia aktyvioje veikloje, darbe. Tačiau tiek vyrų, tiek moterų aktyvi veikla turi skirtingų ypatybių. Kai į jas neatsižvelgiama, moteris dažnai praranda savo žavesį ir patrauklumą.

Mes pritariame daug gyvenime patyrusiems žmonėms, jog apskritai negražių moterų nėra, jei jų išorė ir įvairiapusiška veikla derinama su turtingu vidiniu pasauliu ir tikru moteriškumu.

SVEIKATA IR ISTVERMĖ

Subrendusi jaunystė ir ištvermė — tai ne tik sveikata, jėga, grožis, meilė ir džiaugsmingas būties suvokimas. Tai ne tik laimingos minutės dvelkimas, tekančios aušros žavesys. Tai nepamirštami auksinių jaunystės metų daigai, tai brangios bręstančio organizmo dovanos, kai jaunystė gyvena godžiu siekimu žavėtis savo fizinėmis jėgomis ir skuba jas eikvoti, kartais ir pernelyg išlaidžiai. Subrendusi jaunystė, sveikata ir ištvermė — tai normalaus ir aktyvaus brendimo rezultatas, tai susikaupiančių psichinių bei fizinių jėgų perteklius. Tik valingas veržimasis į aukštumas — siekimas tvirtų gyvenimo tiesų — ugdo fizines, dvasines ir kūrybines asmenybės jėgas.

Tik tvirtai stovėdami ant žemės, galime paversti šias jėgas kuriamąja energija.

Šią mintį poetas E. Mieželaitis išreiškė tokiais žodžiais:

Dviem kojom tvirtai atsispyręs į žemę
ir dviem rankom tvirtai įsirėmęs į saulę,
aš stoviu kaip tiltas
tarp žemės ir saulės,
kuriuo į žemę ateina saulė,
kuriuo į saulę užkopia žemė. . .

Kaip deramai išvystyti sveikatos ir ištvermės, kurios skatina kūrybinę veiklą, materialinį pagrindą?

Tėvyninės fiziologijos pradininkai I. Sečenovas ir I. Pavlovas teigia, jog normaliai žmogaus organizmo gyvybinei veiklai didžiausią įtaką turi raumenų aktyvumas. I. Sečenovo nuomone, ir psichinė žmogaus veikla neįmanoma be raumenų veiklos.

Normali mūsų psichika susijusi su harmoningai išsivysčiusiais raumenimis, kurių veikla padeda smegenims vystytis, tobulėti ir kaupti energiją.

Šiuolaikinė fiziologija vis daugiau tiria raumenų veiklos įtaką žmogaus organizmui. Nagrinėjant šias problemas, didelį darbą yra nuveikusi įžymaus tarybinio mokslininko profesoriaus M. Mogendovičiaus sukurta fiziologų mokykla. Profesorius savo darbuose yra atskleidęs

daugelį dėsningumą, iš kurių matyti, kad raumenų veikla glaudžiai susijusi su viso organizmo veikla.

Žmogaus organizme tarpusavyje susijusios trys pagrindinės sistemos: raumenys, smegenys ir širdis. Nė vienas organas negali išvengti galingos raumenų įtakos, jų tarpe ir smegenys. Joms raumenų veikla reikalinga kaip deguonis, be kurio jos negali funkcionuoti. Smegenyse gimsta veiklos instinktas.

Organizmo grūdinimas, jo prisitaikymas prie besikeičiančių gyvenimo sąlygų ir atsparumas ligoms susiję su šiuo instinktu. Dėl nuolatinės reikmės judėti formuojasi vaiko organizmas, atsiranda noras žaisti, vystosi orientacija, smalsumas, suaugusiems — noras dirbti, sportuoti. Ši instinktyvų norą visą laiką veikti M. Mogendovičius pavadino kinezofilija. Kai šis noras nepatenkinamas, priverstinai ribojamas aktyvumas, jaučiamas suglebimas ir abejingumas, išsivysto hipokinezė.

Yra nustatyta, kad raumenų ir sąnarių jautrumas (propriocepcija), padidėjantis atliekant fizines pratybas, dirbant fizinį darbą, refleksiškai padidina viso organizmo, taip pat ir smegenų bei raumenų trofiką (medžiagų apykaitos ir audinių maitinimo procesus).

Sveikiems žmonėms, net ir ligoniams, saikingai judant, organizmo energijos resursai ne tik eikvojami, bet ir atgaunami — sustiprėja fizinės jėgos bei protiniai sugebėjimai.

Propriocepcija koordinuoja judesius: per smegenėles ji kontroliuoja visų, ypač sudėtingų ir subtilių, judesių tikslumą ir darnumą.

Raumenų veiklos reikšmę moksliskai pagrindė kinezofilijos ir motorinių-visceralinių refleksų teorija, išnagrinėjusi nervinius ryšius, būdingus viso organizmo gyvybinei veiklai.

Žmogus, kuris būna aktyvus visą gyvenimą, ilgai išlieka sveikas ir darbingas. Jo funkciniai sugebėjimai apsaugo nuo daugelio ligų, teikia psichinių ir fizinių jėgų — fizinio bei dvasinio grožio.

Todėl geriausia dirbančiųjų aktyvaus poilsio forma, be abejonės, yra fizinė kultūra. Reguliariai treniruojantis, gali trigubai padidėti kiekvieno žmogaus raumenų jėga ir išsivystyti labai svarbi savybė — ištvermingumas.

Hipokinezę, kaip dėl amžiaus atsiradusią asteniją, nuovargį, psichologiškai būtų galima apibūdinti kaip abejingumą aktyviai veiklai ir viskam, kas anksčiau buvo įdomu. Tokia būseną dažniausiai būna pagyvenusio ir ypač senyvo amžiaus žmonėms. Hipokinezė jaunesnio amžiaus subrendusiems žmonėms laikoma patologine būseną, atsiradusia dėl netinkamo režimo.

Daugelis moterų ne visada sugeba tinkamai skirstyti savo įvairiapusišką veiklą. Nuolat eikvodamos savo energiją, jos mažina organizmo atsparumą. Tai ne dėl amžiaus atsirandantis nuovargis, o neracionalaus aktyvumo rezultatas, kai žmogus nededa jokių pastangų sukaupti tam tikrą energijos perteklių. Nepateisinamai eikvojama nervų ir raumenų energija išsenka, todėl moteris anksti pasensta.

Fizinė kultūra ir darbingumas neatskiriami vienas nuo kito, kaip jėga ir grakštumas nuo sveikatos ir dvasios grožio.

Kasdien mankštą darančiai ir higienos režimo besilaikančiai moteriai būdingas grakštumas, patrauklumas. Tokia moteris paprastai atsparesnė ligoms, jos nebaugina priešlaikinė senatvė, suglebę raumenys. Jokia kosmetika negali paslėpti odos defektų ir sustiprinti pairusių nervų, išgelbėti moterį nuo bereikalingų riebalų. Kuo anksčiau mergaitė, mergina ar moteris ims reguliariai rytais daryti mankštą ir grūdinti organizmą šaltu vandeniu, kuo dažniau žais judriuosius žaidimus, keliaus, sportuos, tuo geresnė bus jų sveikata, stipresnė nervų sistema.

Be rytinės mankštos namie, gamybinės mankštos darbe, sutrumpėjus darbo savaitei, moteris turi taip sutvarkyti savo laiką, kad dvi poilsio dienas galėtų praleisti gamtoje, sportuoti.

Kuo anksčiau moteris pradeda racionaliai sportuoti, tuo ilgiau — ne tik iki vidutinio amžiaus — ji išsaugo grožį ir jaunystės gaivumą. Kiekviena moteris iki 60 metų gali būti fiziškai jauna, ištverminga darbe, jei ji sugebės ir panorės išsiugdyti atitinkamus įgūdžius, išsaugoti savo sveikatą.

Pagaliau reikia pažymėti, kad fizinis auklėjimas yra organiškai susijęs su estetinė kultūra.

Anot prof. V. Sezemano, estetinė fizinio auklėjimo pusė negali būti laikoma šalutiniu dalyku. Ritmo ir dinamikos jausmo lavinimas brandina jautrumą ne tik savo kūno judesių tikslingumui ir darnumui, bet ir visiems ritmingiems ir dinamiškiems reiškiniams aplinkiniame pasaulyje. Iš tikros kūno kultūros kyla grožio meilė. Tuo pačiu plėtėja bei gilėja dvasinio gyvenimo sfera.

Žmogaus kultūrinį gyvenimą galima tobulinti ne tik šalinant kentėjimų priežastis, bet ir atveriant jam naujus džiaugsmo ir gerėjimosi šaltinius. O vienas iš didžiausių džiaugsmo šaltinių, mažų mažiausia jaunystėje, — tai žmogaus psichofizinis pajėgumas ir jame glūdinčios estetiškos galimybės.

MOTERS IR VYRO SANTYKIAI

Vyro elgesys su moterimi daugiausia priklauso nuo jo vidinės, dvasinės kultūros, gyvenimo ir vaidmens šeimoje supratimo. Normalūs intymūs vyro ir moters santykiai priklauso nuo teisingo tikrosios vyro ir moters prigimties esmės supratimo ir nuo daugelio kitų priežasčių, kurias kiekvienas iš mūsų turime patys numatyti, suliedami savo sielas ir kūnus į vieningą, harmoningą visumą.

Koks turi būti pilnaverčių vyro ir moters savitarpio santykių pagrindas, nurodė poetas U. Vitmenas, kuris tvirtino, jog tobula yra tai, kas yra vyriška, ir tai, kas yra moteriška. Norint suprasti šį teiginį, reikia turėti pilnaverčio ir kilnaus žmogaus bruožų. Jeigu vyrui ar moteriai neįdiegtos dvasinio tyrumo ir tvirtumo savybės, jei nesiveržiama į aukštumą, nesiekama fizinio tobulumo ir dvasinio turtingumo, t. y. nestengiama formuoti pilnavertės asmenybės, netenkama žmogiškumo. Vulgarūs santykiai žemina tiek moters, tiek vyro orumą ir dažniausiai tampa tik pojūčių reikme.

Tarpusavio santykių iškrypimų dažniausiai pasitaiko piktnaudžiaujančiųjų alkoholiniais gėrimais šeimose. Išgėręs žmogus nebekontroliuoja savęs, jis lyg laivas be vairo ir burių. Tada nebelieka nieko kilnaus, o yra moteris — „reikmė“.

Jei neturėsime savigarbos jausmo, lengvai praleisime gyvenimą niekais ir nusirisime į žemų aistrų bedugnę. Turėtume įsiklausyti į V. Mykolaičio-Putino žodžius:

Į tolių, į aukštų platus mano kelias:
Tik balzganos miglos, tik virpančios žvaigždės,
Tik tolimos mąstančių kalnų viršūnės,—
Tik plazdantis jausmas: gyvenk ir mylėk!

Moters idealas yra Nataša Rostova iš L. Tolstojaus romano „Karas ir taika“. Tai meilės, aistros ir tyrumo, švelnumo ir reiklumo, džiaugsmo ir sielvarto įsikūnijimas. Ji pasiruošusi atlikti žygdarbį ir paaukoti save, ji turi nepaprastą gyvybės jėgą.

Gražiausio moteriškumo pavyzdys — Vaižganto „Dėdžių ir dėdienių“ Severiutė. Ji mus žavi savo nuoširdumu, jaunystės jėga, darbštumu ir mylinčios širdies grožiu.

Moteris — didžiulis lobis, ji kilnina ir turtina vyrą (jeigu vyras sugeba įvertinti šį lobį, o ne matyti jame aistros objektą).

Įkvepiančią moters įtaką vyrui apdainavo daugelis poetų. V. Mykolaitis-Putinas taip rašė apie moterį:

Ištiesk man ranką, jei kely pailsiu.
Tas kelias kietas, siauras ir status.
Žinau, aš niekad vienas nepakilsiu
Į aukšty spindinčius, skambius krantus.
— — — — —
— — — — —
Tada ištieski man pagalbos ranką
Ir pažiūrėk su meile į akis.
To vieno tavo žvilgsnio man pakanka
Ir jau žinau — dvasia ir vėl atgis.

Mylimas vyras moteriai taip pat yra jėga, kuri ją įkvepia žygdarbiams ir pasiaukojimui. Todėl nesmerktina, jei moteriai mylimas vyras atrodo kažkuo pranašesnis už ją. Ir jei abipusis susižavėjimas yra nuoširdus, neapgaulingas, jis sieja abiejų širdis tvirtos draugystės ryšiais.

Ypač didelę reikšmę šeimos gyvenime turi moters ir vyro ypatybių supratimas, kuris remiasi visiems žinomumu teiginiu, jog moteris ir vyras yra lygiaverčiai ir vienas kitą papildo. Mūsų gyvenimo sąlygomis vyras ir moteris turi vienodas galimybes visapusiškai vystytis ir atskleisti savo talentus naujo gyvenimo kūrėjų kolektyve.

Moters ir vyro ypatybėms geriau suprasti pateikiame palyginamąją lentelę. Joje, žinoma, nenurodyti atskirų asmenybių individualūs skir-

tumai, kurie priklauso ir nuo temperamento, ir nuo susiformavusio charakterio. Tačiau ši lentelė pateikia konkrečios medžiagos apmąstymams ir palyginimams.

2 lentelė

Moters ir vyro ypatybės

Moteris	Vyras
Vyraujančios psichofizinės savybės	
Švelnumas Kilni meilė Draugiškumas Išorinis gyvumas ir koketiškumas Nuolaidumas Labai ryškus emocinis elementas intelektualiniuose procesuose Intuicija	Jėga Meilė Bičiuliškumas Išorinis stačiokiškumas Pasitikėjimas savimi Blaivaus, logiško arba abstraktaus elemento vyravimas intelektualiuose procesuose Suvoktas, organizuotas numatymas
Vyraujantys polinkiai	
Polinkis į namų ruošą Potraukis sukurti šeimą Domėjimasis menu, madomis Žinių troškimas, domėjimasis politika	Profesinis dalykiškumas Noras būti kolektyve Domėjimasis mokslu, technika, politika Polinkis į meną, domėjimasis madomis
Reakcija į stresą (didelį nervų įtempimą)	
Ryškesnė išorinė reakcija Geriau, negu vyras, prisitaiko prie besikeičiančių situacijų Moteris pasižymi nuostabiu „gajumu“	Išoriškai santūri reakcija Blogiau, negu moteris, prisitaiko prie besikeičiančių situacijų

Kai nesugebama pažvelgti į žmogaus vidinį pasaulį iš šalies, susidaroma neteisinga nuomonė.

Moters ir vyro ypatybės lentelėje išdėstytos pagal svarbumą. Todėl ta pati moteris ir vyro ypatybė gali būti minima anksčiau ir vėliau, priklausomai nuo to, kam ji yra būdingesnė.

Yra žinoma, jog gyvenime galima sutikti vyrų, kurie turi moterims būdingų bruožų, ir atvirkščiai. Be to, priklausomai nuo amžiaus, buitinių sąlygų ir daugelio kitų priežasčių, dažnai keičiasi ne tik abiejų lyčių atstovų išvaizda, bet ir dvasinis veidas.

KURIOS VYRO IR MOTERS ANATOMINĖS FIZIOLOGINĖS YPATYBĖS

Norint išsaugoti sveikatą, darbingumą, jėgas bei ištvermę ir ilgai gyventi, reikia nuo pat mažumės iki senyvo amžiaus sąmoningai ir aktyviai pageidaujama kryptimi vystyti organizmo gyvybinę veiklą ir psichiką. Šiuo atveju negalima pasikliauti vien tėvais, pedagogais ir gydytojais. Ilgaamžiškumas daugiausia priklauso nuo paties individo, jo gyvenimo būdo, elgesio ir visapusiškos veiklos. Žmogus pats formuoja cha-

rakterį ir savo kryptinga veikla pasiekia fizinio tobulumo. Tai įmanoma padaryti, turint atitinkamų žinių apie žmogaus organizmą. Žmogaus kūno sandarą tyrinėja anatomija, o gyvo organizmo, jo organų bei audinių gyvybinės veiklos procesus, organizmo pakitimus ir prisitaikymą prie nuolat kintančios aplinkos — fiziologija.

Moters ir vyro lyginamieji fiziologiniai duomenys (remiantis Š. Jonesu, I. Tiomkinu ir kitais) nevienodi. Pavyzdžiui, nustatyta, kad sportuojančios moters širdis neturi tokių rezervų, kaip vyro širdis: jos pulsas dažnesnis, maksimalus ir minimalus arterinis kraujo spaudimas žemesnis, o slaptasis motorinės reakcijos periodas trumpesnis. Išskvepiant trumpiau sulaikomas kvėpavimas (audinių viduje vykstančio kvėpavimo rodiklis)

Nustatyta, kad moters pilvo raumenų jėga lygi 50—70% vyro raumenų jėgos. Tačiau šiuos raumenis gali lengvai išlavinti net pagyvenusios moterys. Todėl sunku pateisinti moterį, turinčią „didelį pilvą“. Reguliariai stiprinant viso organizmo ir pilvo preso raumenis, ne tik pagražėja figūra, bet ir normaliai dirba virškinimo traktas, o nėštumo atveju — palengvėja gimdymas.

Nėra jokio pagrindo laikyti moteris silpnomis, o vyrus — stipriais. Stiprūs ar silpni gali būti tiek vyrai, tiek moterys. Nepaisant anatominių, fiziologinių bei psichologinių skirtumų, ir vieni, ir kiti turi vienodas galimybes tobulinti savo organizmą, ugdyti ir lavinti funkcines savybes bei galimybes, žinoma, nedarydami žalos toms vertingoms ir gyvybiškai svarbioms ypatybėms, kurios teikia moteriai būdingą moteriškumą, o vyrui — vyriškumą.

ŠIRDIS, KRAUJAS IR GAIVINANTIS DEGUONIS

Nepralaidi pertvara širdį dalija į dvi ertmes: dešiniąją ir kairiąją. Pastarosios padalytos dar į dvi dalis: viršutinę — mažesniąją, prieširdį, ir apatinę — didesniąją, skilvelį. Prieširdžiai ir skilveliai jungiasi kiaurymėmis, kurios turi vožtuvus. Širdis nuolat ir ritmingai susitraukia ir atsileidžia. Iš kairiojo skilvelio arterijomis teka ryškiai raudonas kraujas į visus organus. Pačiuose organuose kraujagyslės susiaurėja, virsta kapiliarais, per kuriuos ląstelės gauna maisto medžiagas ir deguonį. Kraujas, atidavęs organams maisto medžiagas ir deguonį, patamsėja, virsta mėlynai raudonu veniniu krauju: jame padaugėja anglies dioksido ir kitų skystų irimo produktų. Tokį kraują reikia apvalyti ir prisotinti deguonies. Veninis kraujas teka į dešinįjį prieširdį, o iš ten — į dešinįjį skilvelį ir plaučius. Iš plaučiuose esančio oro jis gauna deguonies ir atiduoda anglies dioksidą, kuris vėliau išskvepiamas.

Nėštumo metu moters organizmui tenka didesnis krūvis. Per placenta iš motinos kraujo maitinamas vaisius kvėpuoja ir išskiria medžiagų apykaitos produktus. Taigi placenta tuo pačiu metu atlieka plaučių, žarnyno, kepenų, inkstų ir endokrininių liaukų funkcijas.

Placenta reguliuoja kai kurių medžiagų patekimą iš motinos į vaisiaus kraują ir atvirkščiai. Tačiau vaistai, toksinai ir panašios medžia-

gos per placentą praeina lengvai. Todėl būsimos motinos turi vengti narkotikų, alkoholio, nikotino ir nevertoti vaistų be gydytojo žinios.

Per placentą iš motinos vaisiui perteikiamos ir kai kurios ligos, pavyzdžiui, sifilis. Širdies ligos (kraujo apytakos sutrikimai) sulėtina kraujo tekėjimą ir sukelia kraujo sąstovį placentoje. Tais atvejais atitinkama mankšta pagerina ne tik bendrą motinos savijautą, jos kraujo apytaką, bet ir paties vaisiaus maitinimą.

Taigi motinos širdis nėštumo metu turi aprūpinti vaisių maisto medžiagomis ir deguonimi.

Širdies svoris vidutiniškai yra 0,40—0,45% vyro kūno svorio, 0,53% moters kūno svorio ir 0,68—0,89% vaiko kūno svorio.

Normuota fizinė mankšta, atitinkanti biologines ir funkcinės organizmo galimybes, esant atitinkamam apkrovimui, sustiprina širdį, daro ją ištvermingesnę. Širdies svoris ir ribos didėja normaliai. Tokia širdis — sveikatos rodiklis. To negalima pasakyti apie silpną, netreniruotą širdį, ypač jei vaikas ir motina aptukę. Tokios širdies ribos išsiplėtusios ne dėl širdies raumenų standumo ir jos svorio, o dėl riebalų gausumo. Tokia širdis sudaro palankias sąlygas kraujagyslių ligoms išsivystyti.

Daugeliu širdies ligų, pavyzdžiui, išemija, susergama, sutrikus širdies raumenų maitinančių kraujagyslių funkcijai. Širdies ir kraujagyslių ligų galima išvengti, reguliariai mankštinantis, laikantis higienos režimo.

Treniruota širdis susitraukia rečiau, nes ji susitraukdama vienu kartu išstumia į kraujagysles daug daugiau kraujo, negu nejudraus žmogaus.

Kokią didelę reikšmę širdžiai išsaugoti ir sustiprinti turi judėjimas, rodo kad ir toks pavyzdys. Ramybėje kiškio širdis susitraukia 60—70 kartų per minutę, o uždaryto į narvelį gerai nušerto triušio — 205 kartus. Triušio širdis nepratusi dirbti; nuo mažiausio judesio ji suglemba.

Širdis — sudėtingas, nuostabiai sukonstruotas gyvo organizmo motoras, kuris, gresiant pavojui gyvybei, paskutinis pasiduoda nebūčiai. Kai dėl kurių nors priežasčių sutrinka širdies maitinimas, t. y. medžiagų apykaita pačioje širdyje, kiekviena jos skaidulėlė kiek galėdama susitraukia, kad kompensuotų atrofavusiųjų darbą. Nors širdis yra stipriausias ir ištvermingiausias organas, bet su juo reikia elgtis atsargiai, jautriai. Pirmiausia, širdžiai gresia reumatas, t. y. liga, kurios galima išvengti, grūdinant organizmą ir šalinant infekcijos židinius (glandose, sergant angina, karioziniuose dantyse ir kitur). Antra, širdžiai kenkia alkoholis ir nikotinas, kurie į organizmą patenka ne be žmogaus žinios (nors savo blogiems įpročiams pateisinti jis sugalvoja įvairiausių argumentų). Trečia, širdis jautri pergyvenimams: neigiamos emocijos (baimė, pyktis, pavyduliavimas ir t. t.) sutrikdo normalų nervinį širdies reguliavimą, ir, atvirkščiai, teigiamos emocijos (džiaugsmas, gera nuotaika ir t. t.) pakelia centrinės nervų sistemos tonusą ir stimuliuoja širdies bei kraujagyslių, kvėpavimo ir kitų organizmo sistemų darbą.

Širdies darbą reguliuoja ir nervų sistema. Kiekviena reguliavimo grandis turi svarbias užduotis, kurių atlikimą kontroliuoja ir koordinuoja galvos smegenų žievė. Vadinasi, kuo žmogus labiau užsigrūdinęs, kuo harmoningesnė jo nervų sistema, tuo ilgiau nesutrikdomai veikia visi organai.

Be pagrindinio širdies regulatoriaus — nervų sistemos,— nuolatos jai padeda atlikti nenutrūkstamą ir sunkų darbą vadinamieji ekstrakardialiniai faktoriai, pirmiausia — diafragmos ir krūtinės ląstos kvėpavimo judesiai. Ne mažiau reikšmingos širdies padėjėjos yra raumenų veikla (proprioreceptoriai) ir kraujotaka kapiliaruose. Kokią reikšmę kraujo apytakai ir širdies darbui turi kapiliarai, matyti iš šio pavyzdžio. Kad iš tvenkinio ištekėtų visas vanduo, pakanka padaryti siaurą kanalą nuokalnėje. Norint susiaurinti kanalą, reikia uždėti akmenėlį, ir vanduo tekės lėčiau. Panašiai vyksta ir kraujotaka organizme. Jei siauri kanalėliai — kapiliarai vingiuoti ir subliūškę (taip būna, kai žmogus mažai juda,— hipokinezė), kraujui sunkiau tekėti, ir širdis gauna papildomą, dažnai labai sunkų krūvį. Jei žmogus kasdien, atlikęs rytinę mankštą, nusimaudo vėsiam vandenyje arba išsitrina odą sausu šepetiu, kapiliarai išsiplečia, jais lengvai ir greitai gali tekėti kraujas.

Didžiausias širdies padėjėjas, žinoma, yra raumenų veikla, kuri įvairiai skatina širdies bei plaučių darbą ir tuo pačiu juos lavina, stiprina, pratina pakelti didesnę krūvį ir dirbti ekonomiškiau. Pradinis impulso šaltinis yra proprioreceptija, kuri sukelia motorinius bei visceralinius refleksus. Gydytojas, metodistas ar treneris, parinkdamas bendrojo lavinimo ir specialius fizinius pratimus, juos pritaikydamas sveikam žmogui ar ligoniui, gali ligos susilpnintą (net persirgus miokardo infarktu) širdį sustiprinti, o sveiką širdį padaryti dar ištvermingesnę.

Jau esame minėję, kad raumenys dirbdami susitraukia ir atsipalaiduoja. Kai raumenys susitraukia, veninis kraujas išteka į dešinią prieširdį, o kai atsipalaiduoja — į raumenis ir kūno organus priteka šviežio arterinio kraujo. Štai kodėl reikia išmokti tinkamai įtempti ir atpalaiduoti raumenis.

NATŪRALAUS IR NORMALAUS KVĖPAVIMO REIKŠMĖ

Kvėpavimu vadinama visuma fiziologinių procesų, kurių dėka organizmas įsisavina deguonį ir išskiria anglies dioksidą. Deguonis audiniuose sukelia oksidacinius procesus, kurie padeda išsiskirti ląstelėse esančiai energijai.

Normaliai iškvepiant, susitraukia vidiniai tarpšonkauliniai raumenys (šonkauliai nusileidžia), o diafragma (krūtinės ir pilvo pertvara) atsipalaiduoja, pakyla į viršų (pilvas įtraukiamas). Įkvepiant susitraukia diafragma ir išoriniai tarpšonkauliniai raumenys (šonkauliai pakyla); diafragma susitraukdama nusileidžia (pilvas išsipučia). Sunkiai kvėpuojant (turint dusulį), įkvepiant dalyvauja ir pagalbiniai raumenys.

Normalus taisyklingas kvėpavimas kinta (virsta šonkauliniu) dažniausiai dėl ligos arba tuo atveju, kai diafragma sunkiai nusileidžia, pavyzdžiui, moterims nėštumo pabaigoje. Normali krūtinės ląsta padeda taisyklingai kvėpuoti, o deformuota kliudo organizmą reikiamai aprūpinti deguonimi. Be to, dėl deformuotos krūtinės ląstos ir susiaurėjusio dubens moterims sunkiai, o dažnai ir nenormaliai gimdo. Plaučių, širdies bei kitų vidaus organų normali padėtis ir vystymasis pasikeičia, iškrypus stubu-

rui. Todėl, augant ir bręstant moters organizmui, didelę reikšmę turi taisyklinga laikysena.

Diafragma — tai venų varomoji jėga. Jeigu žmogus taisyklingai kvėpuoja, ji per valandą 600—1000 kartų pakyla iškvepiant ir nusileidžia įkvepiant, veikdama pilvo organus (kepenis, skrandį, žarnyną ir kt.). Kvėpuojant kiekvieną kartą keičiasi pilvo vidinis spaudimas. Kadangi pilvo ertmėje dažnai susilaiko veninis kraujas, diafragma kvėpuojant atlieka pumpuojančiojo siurblio vaidmenį, masažuoja vidaus organus, nervų rezginius. Nustatyta, kad diafragminis kvėpavimas teigiamai veikia ir moters lytinius organus, padeda išgydyti jų uždegimą.

Todėl visais atžvilgiais svarbu išsaugoti ir atstatyti pilnavertį kvėpavimą, kuris sudaro palankias sąlygas širdžiai dirbti. Ramybėje žmogaus koronarinėmis, arba veninėmis, širdies kraujagyslėmis prateka 0,2—0,25 litro kraujo per minutę, o fizinio apkrovimo metu — iki 3—4 litrų per minutę. Širdis ir smegenys iš kraujo paima daugiau deguonies, negu kiti organai. Kai širdis gauna mažai deguonies, sutrinka jos darbas ir ima skaudėti krūtinę.

Sumaniai reguliuojant kvėpavimo ritmą ir tempą, darant atitinkamas pauzes (sulaikant kvėpavimą), galima palengvinti kraujotaką.

RVŲ SISTEMA IR VIDINĖS BELATAKĖS LIAUKOS

Yra nustatyta, kad galvos smegenų audiniai sunaudoja beveik 20 kartų daugiau deguonies, negu raumenys. Žmogaus smegenys absorbuoja $\frac{1}{6}$ — $\frac{1}{8}$ viso deguonies, kurį sunaudoja organizmas ramybės būsenoje. Žmogui dirbant, smegenims ir visam organizmui reikia daug daugiau deguonies. Todėl labai svarbu mankšta grūdinti ir stiprinti pagrindinius deguonies tiekėjus — širdį bei plaučius.

Normaliai aprūpinti smegenys deguonimi ir kitomis medžiagomis labai trukdo įprotis kūprintis stovint, vaikstant, sėdint suole ar prie stalo. Mat, nuleidus galvą, sutrinka veninio kraujo nutekėjimas iš galvos ir, žinoma, sunkiau į ją patenka šviežias arterinis kraujas. Dėl to nukenčia smegenys protinį darbą dirbančiųjų ir ypač moterų, nes joms daugiau tenka būti tokioje padėtyje, dirbant ir namų ruošos darbus.

Kad netektų sėdint kūprintis, reikia pritaikyti suolo, stalo aukštį, o svarbiausia — išsiugdyti įprotį nuolat laikyti tiesiai kaklą. Ne mažiau svarbu stiprinti nugaros, pilvo preso raumenis.

Kai smegenys ilgesnį laiką nepakankamai maitinamos, ima skaudėti galvą, susilpnėja atmintis, raumenys suglemba, sumažėja darbingumas.

Smegenys daugiausia pailsi miegant, ypač jei kambaryje pakankamai gryno oro, o miegas — gilus, gaivinantis. Todėl, prieš einant miegoti, reikia 20—30 min. lėtai pavaikščioti, kad organizmas gautų daugiau deguonies, ir išvėdinti kambarį. Geriausia miegoti prie atvirų orlaidžių, kad miegančiajam nepatektų tiesioginė oro srovė. Atsigulus į lovą, prieš užmiegant reikia atpalaiduoti raumenis ir apie nieką negalvoti.

Paminėtinos ir vidinės sekrecijos liaukos, ypač lytinės liaukos, antinksčiai ir jų hormonai, reikalingi normaliai nervų sistemos veiklai ir

atliekantys svarbų vaidmenį, formuojantis ir psichiškai bei fiziologiškai vystantis organizmui.

Lytinėse liaukose gaminasi lytinės ląstelės, nuo kurių priklauso moters ir vyro organizmo ypatybių formavimasis. Didelę reikšmę šie hormonai turi lytinių ciklų susidarymui, normaliam nėštumui ir motinos organizmo pasiruošimui maitinti kūdikį.

Lytinių liaukų veiklą reguliuoja nervų sistema, hipofizės (liaukos, esančios prie galvos smegenų pagrindo) hormonai ir epifizė.

Reikia pažymėti, kad gimdymo skausmai pagreitina hipofizės hormonų gamybą ir išskyrimą. Pastarieji stimuliuoja gimdos sienelių susitraukimą ir pagreitina vaisiaus išėjimą. Nustatyta, kad psichoterapija ir psichoprofilaktika gali padėti aktyviai reguliuoti gimdymo sąrečius (J. Velvovskis).

LYTINIS VYSTYMASIS

Žmogaus lytinio vystymosi procesą galima suskirstyti į 5 stadijas: vaikų (mergaitėms iki 8 m., berniukams iki 10 m.), paauglių (mergaitėms nuo 9 iki 12 m., berniukams nuo 10 iki 14 m.), jaunuolių (mergaitėms nuo 13 iki 16 m., jaunuoliams nuo 14 iki 18 m.), lytinio subrendimo ir lytinių funkcijų silpnėjimo (senatvės).

Mergaitė yra lytiškai subrendusi, kai mėnesinių ciklas (menstruacijos) susireguliuoja ir prasideda ovuliacija (t. y., kai moteriškosios lytinės ląstelės išeina iš kiaušidžių).

Menstruacijų pradžia priklauso nuo daugelio priežasčių. Fizinė kultūra ir darbas gryname ore, įvairus vitaminingas maistas skatina normalų lytinį brendimą, ir menstruacijos atsiranda laiku. Menstruacijų pradžia priklauso ir nuo klimato (Pietų kraštuose anksčiau subręstama, negu Šiaurės), nuo individualių organizmo savybių ir kitų priežasčių. Jos apytikriai trunka 30 metų. Joms nykstant, prasideda klimakterinis periodas. Sveikoms, fiziškai tvirtoms moterims šie pakitimai vyksta lėtai, nesukeldami sunkių pergyvenimų ir negalavimų.

Menstruacijų ciklas yra vidutiniškai 28 dienos; jos trunka apie 3—5 dienas, retai — 1—2 arba 6—8 dienas. Šiomis dienomis atlikinėti fizinės kultūros pratimus ir sportuoti galima tik gydytojui leidus, atsižvelgiant į bendrą sveikatos būklę.

✱ ✱

Kiekviena žmogaus vystymosi stadija turi savo biologinių ir psichologinių savybių. Jas būtina žinoti, norint sukurti palankias sąlygas sveikai, darbingai kartai išaugti ir vaiko, paauglio bei jaunuolio individualioms savybėms laisvai vystytis.

Valkystės ir paauglystės metais suaugusieji sudaro sąlygas aktyviai ir įdomiai veiklai, tuo būdu nežymiai nukreipdami vaikų formavimosi procesą į tikslą, kurio jie patys dar negali suprasti.

15—17 metų paaugliams atsiranda fiziologinių neatitikimų tarp širdies apimties ir aortos spindžio. Širdis smarkiai padidėja, o aortos spindis lieka beveik toks pat. Todėl, neracionaliai treniruojantis, galima perkrauti širdį. Pereinamuoju laikotarpiu, kai ima ryškėti lytiniai skirtumai, ypač svarbią reikšmę turi sisteminga medicininė ir pedagoginė sportuojančiųjų kontrolė. Tik trenerio ir mokyklos fizinio auklėjimo dėstytojo jautrumas bei meistriškumas gali padėti mergaitėms ir berniukams išvengti per didelio fizinio krūvio.

Šiuo atveju svarbiausias dėmesys turi būti kreipiamas ne tiek į kiekybinius (metrus, sekundes, kilogramus), kiek į kokybinius sportinius pasiekimus, t. y. į užduočių atlikimo techniką. Sportas turi ugdyti jaunuolio valios savybes ne tik veikiant tėvams, auklėtojams ir treneriams, bet, svarbiausia, remiantis sava iniciatyva, t. y. kiekvienas sportuotojas turi laisvu noru kryptingai auklėti save ir, turėdamas bendrus su kolektyvu interesus, siekti užsibrėžto tikslo.

17—20 metų jaunuoliai ir merginos bręsta, kaupdami jėgas ir išryškindami išorinį grožį. Šis amžius yra palankiausias charakteriui ir asmenybei formuoti.

Žmogaus kūno formas, kaip ir sąmoningumą, visą laiką veikia aplinka. Užsiėmimas, gyvenimo būdas ir fizinė veikla keičia žmogų. Todėl žmogus nuo seniausių laikų vadinamas kuriančios gamtos „dainų daina“. Tai ypač pasakytina apie moters organizmą ir jos dvasinį veidą.

Fizinė kultūra, protinis ir fizinis darbas, sportas, vengimas nikotino ir alkoholinių gėrimų, taip pat ir savo kūno jėgos bei grožio ir moralinių bei valios savybių formavimas išgelbsti merginą nuo daugelio veržlios jaunystės povandeninių rifų ir neleidžia jai per anksti pasenti.

Proto gūvumas, teigiamų emocijų šviežumas, jautrumas ir nuolatinis valingas troškimas tobulinti save yra laidas kūrybinės nuotaikos, kuri verčia ieškoti naujo ir kurti tiek asmeninę, tiek visuomeninę gerovę.

Funkcinių galimybių silpnėjimo periodas. Visiškai išvystęs psichines bei fizines savybes, žmogus, deja, neilgai būna aukščiausiam išsivystymo taške. Pakludamas gamtos dėsniams, kaip saulė, pasiekęs zenitą, pamažu leidžiasi.

Sukauptos jaunystėje psichinės bei fizinės jėgos lieka zenite iki 50—60 m., jei jos nuolat palaikomos atitinkamomis treniruotėmis (fizine kultūra ir darbu), dvasios gūvumu ir higienos režimu.

Iš šalies žiūrint, gyvybinės jėgos ima sekti tarsi nepastebimai, bet pati moteris dėl daugelio priežasčių, ypač dėl raumenų nepakankamo treniruotumo ir negalavimų, pastebi, kad jos funkcinės galimybės mažėja. Tada atsiranda instinktyvus noras natūraliomis priemonėmis atstatyti organizmą — pagerinti sveikatą, atgauti darbiningumą. Noras užsiiminėti fizine veikla ir gydomąja fizine kultūra dažniausiai atsiranda tada, kai jau atiduota didelė duoklė įvairiems seniai išbandytiems ir naujiems vaistams.

Kadangi širdies ir kraujagyslių ligos yra viena iš pagrindinių priežasčių, trumpinančių žmogaus gyvenimą, ypatingą dėmesį reikia skirti anksti kraujo apytakos sistemoje pasireiškiančių amžiaus ir patologinių pakitimų — aterosklerozės, koronarinio nepakankamumo, hipertoninės ligos ir širdies nepakankamumo — profilaktikai.

Yra nustatyta, kad svarbiausias faktorius, nulemias širdies ir kraujagyslių sistemos funkcijas, yra judėjimas. Vadinasi, reikia vengti nejudrumo. Tik atitinkama, ne itin įtempta veikla, retkarčiais truputį pavargstant, ir savalaikis pasyvus (miegas) bei aktyvus (gamtoje, judant) poilsis gali padėti vidutinio ir senyvo amžiaus žmonėms išlaikyti gerą visų organų veiklą.

Dėl su amžiumi atsiradusių pakitimų širdies bei kraujagyslių sistema ir kvėpavimas sunkiau prisitaiko prie fizinio krūvio. Todėl įtemptai dirbti reikia pratintis palaipsniui, kad staiga nepakistų plaučių ir širdies darbas. Pagyvenęs žmogus lėčiau pasiekia maksimalaus darbingumo būseną.

Dėl amžiaus pasikeičia arterinio spaudimo reakcija į fizinį krūvį. Pavyzdžiui, jauniems asmenims maksimalus arterinis spaudimas po apkrovimo pakyla iki 36%, 60–70 metų — tik iki 13,2%, o 70–80 metų — 10,2%. Vadinasi, senstant kinta medžiagų apykaita, audiniams nebepakanka deguonies. Todėl labai svarbu padėti širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemoms prisitaikyti prie fizinio krūvio atitinkamais normuotais fizinės kultūros pratimais, atsižvelgiant į jų gydomąjį poveikį. Dėl ligos ar amžiaus atsiradus organizme pakitimams, tam tikru nuoseklumu parenkami ir suderinami psichofiziniai krūviai, pradedant tonizuojančio poveikio bei kompensacinėmis priemonėmis ir palaipsniui pereinant prie organizmo adaptacijos sudėtingiems fiziniams krūviams tobulinimo (V. Dobrovolskis).

Pagyvenusiesiems žmonėms po fizinio apkrovimo kraujo apytaka ir kvėpavimas normalizuojasi palaipsniui. fiziologiniai rodikliai kurį laiką gali būti žemesni už pradinius, nes autoreguliacinio grandys dirba lėtai ir galvos smegenyse sustiprėja slopinimo procesas (I. Muravovas, S. Golovčenko). Todėl, pradedant fizinės kultūros pratimus pagyvenusiu žmonių gydomosiose grupėse, reikia atsižvelgti į nuo amžiaus priklausančią savaiminės kompensacijos hemodinamiką ir pagreitėjusį kvėpavimą, jų poveikį oksidaciniams procesams audiniuose, kai organizmas turi pakelti atitinkamus krūvius. Reikia nepamiršti, kad trumpalaikis poilsis, atliekant kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimus, po kiekvieno padidinto krūvio (turima galvoje pratybų fiziologinė kreivė) apsaugo nuo pervargimo ir padidina vyresnio amžiaus žmonių darbingumą.

Baigdami šį skyrių, pateikiame įžymaus mūsų šalies gerontologo D. Čebotariovo rekomendacijas ankstyvai senatvei ir širdies bei kraujagyslių ligoms išvengti:

- 1) valgyti saikingai, pagyvenusiesiems — daugiau kartų; mažiau vartoti gyvulinių riebalų, angliavandenių ir druskos (iki 4–5 g), normaliai — baltymų (1,2–1,5 g vienam kilogramui svorio);
- 2) vartoti pakankamai įvairiausių vitaminų (A, C, P, B₁₅, B₆, B₁₂, PP);
- 3) palaikyti organizme normalų hemoglobino kiekį;
- 4) vengti deguonies trūkumo;
- 5) vartoti pakankamai skysčių (kai žmogus nenutukęs ir nesiskundžia širdies bei kraujagyslių funkcijų nepakankamumu);
- 6) palaikyti filtracinę inkstų veiklą;
- 7) būti aktyviam (fizinė kultūra, aktyvus poilsis, judrumas darbe ir buityje).

ZMOGAUS PSICHINĖS BEI FIZINĖS YPATYBĖS

Norėdamas ir sugebėdamas žmogus gali sąmoningai naudoti jo organizme slypinčius neišsenkančius energijos šaltinius.

Žmogaus psichinės bei fizinės energijos šaltinis, kaip jau esame minėję, pirmiausia yra judėjimas. Iš tikrųjų įvairi fizinė bei protinė veikla ne tik atnaujina ir tobulina organizmą, ne tik apsaugo nuo ligų ir padeda greičiau pasveikti, bet ir sukelia malonų pasitenkinimo jausmą, raumenų veiklos ir kūrybinio darbo džiaugsmą. Visa tai turtina bei stiprina mūsų smegenis ir visą organizmą.

Siuolaikinio mokslo tyrimais yra įrodyta, kad, dirbant fizinį darbą, žmogaus apsauginės jėgos ir energija ne tik eikvojama, bet tuo pačiu metu dar labiau kaupiama. Todėl žmogui kenkia ne vidutiniškas nuovargis, o dažnas pervargimas. Esant normaliam aktyvumui, psichinės ir fizinės organizmo savybės vystosi ir tobulėja. Nejudrumas (hipokinezė) — pikčiausias žmogaus priešas. Mažai judėdamas, žmogus nutunka, praranda kūrybinę nuotaiką ir norą dirbti, išnyksta labai reikalingos žmogui emocijos — džiaugsmas, pasitenkinimas, pasitikėjimas.

Fiziologai, pedagogai, psichologai, ištyrę, kaip atsiranda ir formuojasi emocijos, nustatė, kad kiekvienas žmogus, norėdamas išsaugoti jėgas ir jaunystę, turi ypač didelį dėmesį atkreipti į savo emocijų kultūrą. Tai būtina dar ir todėl, kad teigiamos emocijos kartu su raumenų veikla yra neišsenkamas energijos šaltinis.

Emocijas, kaip ir raumenis, galima ugdyti ir treniruoti. Jos ne tik apsaugo organizmą nuo negalavimų, bet ir gydo, padeda formotis asmenybės kūrybinėms galimybėms.

Norint rimtai ir sėkmingai lavinti emocijų kultūrą, pirmiausia reikia vadovautis L. Tolstojaus „Šeimos laimėje“ pareikšta nuomone: „Reikėjo, kad jausmas mums vadovautų, o ne gyvenimas vadovautų jausmui.“

Požiūris į mus supantį pasaulį ir į patį save turi būti ne pasyvus, o aktyvus, t. y. žmogus turi sąmoningai valdyti jausmus, kuriuos sukelia gyvenimo aplinkybės, ypač dėl to, kad emocijos būna ne tik teigiamos (malonumas, susižavėjimas, optimizmas, pasitikėjimas, dvasios pakilimas ir kt.), bet ir neigiamos (nepasitenkinimas, nerimas, nekantrumas, įniršis, pyktis ir t. t.).

Neigiamas emocijas paprastai sukelia smulkūs kasdieniniai rūpesčiai, susierzinimas, nerimas, nemalonumai buityje ir darbe. Susikaupusios jos sąlygoja funkcinis nervų sistemos poslinkius, ir ilgainiui organizme pastebimi kai kurie negalavimai (V. Miasišcevas).

Ar galima iverkti arba susilpninti neigiamas emocijas? Be abejo, galima. Tačiau to reikia mokytis, o kai kuriais atvejais (kai sutrikusi žmogaus psichika) prireikia gydytojo ar gydomosios fizikultūros specialisto pagalbos.

Mokėti valdyti savo nuotaiką ir emocijas nelengva, nes kiekvienas žmogus turi įgimtą temperamentą, kuris atitinkamai veikia emocijas ir charakterį. Iš pažiūros kartais atrodo, kad mūsų temperamentą nulemia paveldėtos ypatybės ir jo negalima pakeisti. I. Pavlovas yra įrodęs, kad temperamentą — pagrindinį jausmų reguliuotoją — lemia smegenyse

vykstančių nervinių procesų — jaudinimo ir slopinimo — jėga ir greitis, žmogaus jausmingumas ir emocinis jautrumas.

Nereikia pamiršti, kad organizmas reaguoja į mus supančioje aplinkoje ir į organizmo viduje vykstančius pakitimus refleksiniais aktais, t. y. reaguoja į odoje, raumenyse, vidaus organuose, kraujagyslėse ir jutimų organuose esančių nervų dirginimus.

Refleksai pasireiškia raumenų susitraukimu ir atsipalaidavimu, liaukų sekrecija arba jos sutrikimu, širdies plakimo dažnumu, kraujagyslių susiaurėjimu arba išsiplėtimu ir pan.

Refleksai yra tokie: įgimti (nesąlyginiai) — maisto rijimas, skrandžio sulčių sekrecija ir t. t.; apsauginiai — reakcijos į pažeidimus ir skausmingus dirgiklius; lytiniai; refleksinės reakcijos, palaikančios kūną tam tikroje padėtyje ir leidžiančios jam judėti erdvėje; termoreguliaciniai, kvėpavimo, širdies, kraujagyslių ir kiti refleksai. Tai palyginti pastovios, paveldimos organizmo reakcijos į dirginimus ir signalus. Instinktai taip pat yra nesąlyginiai refleksai, tik daug sudėtingesni. Remiantis įgimtais — nesąlyginiais — refleksais, galima išugdyti sąlyginius (sekrecinius, judėjimo, širdies ir kt.). Sąlyginiai refleksai įgyjami individualaus vystymosi procese, remiantis ankstesne gyvenimo patirtimi.

Nors ir turime įgimtų savybių, bet dauguma individualių ypatybių formuojasi, sąveikaujant genotipui (paveldėtoms ypatybėms) ir fenotipui, susidariusiam, veikiant tam tikrai aplinkai. Skirtingos aplinkos sąlygos gali atlikti svarbų vaidmenį, formuojant charakterį, ir dažnai neleidžia išryškėti įgimtiems polinkiams. Vadinasi, žmogus tam tikru laipsniu gali sąmoningai reguliuoti savo visapusišką vystymąsi, gerindamas paveldėtas ypatybes, pritaikydamas aplinką savo poreikiams.

NERVŲ SISTEMOS TIPAI IR TEMPERAMENTO BRUO

Atskirų žmonių nerviniai procesai vyksta nevienodai: vienu nervines ląsteles galima smarkiai sujaudinti ir nuslopinti, kitų ląstelės į stiprų dirgiklį atsako apsauginiu slopinimu. Vadinasi, nerviniai procesai skiriasi jaudinimo ir slopinimo stiprumu ir jų pusiausvyros laipsniu. Pagal tai skiriami 4 aukštosios nervų sistemos tipai: melancholikas, cholericas, sangvinikas, flegmatikas.

Žmonės, kurie mato tik blogą, nepasitiki savimi, giliai pergyvena smulkias nesėkmes, priskiriami silpnajam nerviniam tipui. Šiam tipui būdingas silpnai išvystytas dirginimas ir slopinimas. Atrodo, kad šiems žmonėms visiškai svetimos teigiamos emocijos, visus jų pergyvenamus jausmus gaubia nepasitenkinimas ir nusiminimas. Tai — melancholikai.

Vis dėlto ir tokių žmonių veide švysteli šypsena, ir jų akyse kartais sužimba svajonės ugnelė ir ima noras ištrūkti iš suglebimo grandinių. Pasirodo, reikia tik tvirtos valios bei gydytojų pastangų, ir iš kiekvieno melancholiko galima padaryti kupiną gyvenimo džiaugsmo žmogų.

Žodinė savitaiga ir fizinė kultūra šiuo atveju gali per 4—6 savaites smarkiai pakeisti temperamentą.

Emocinis aktyvumas organiškai susijęs su fiziniais pratimais, žaidimais ir ypač su kūrybiniu darbu, kuris, anot K. Markso, vilioja turiniu ir atlikimo būdu.

Todėl melancholikui neveiklumas arba abejingai atliekamas darbas taip pat pragaištingas, kaip ir vienatvė. Bendraujant su žmonėmis, atsiranda noras būti aktyvesniam buityje, darbe, kolektyve.

Toks noras sukelia kūrybinę nuotaiką, t. y. teigiamas emocijas, pasitenkinimą atliktu darbu. Kūrybinės emocijos palaiko dirbančio žmogaus fiziškai naudingą įtampą, sustiprina jaudinimo ir slopinimo procesus, juos reguliuoja.

Kai melancholikas atsikrato savo silpnybių, jis įgauna naujų — teigiamų — sangviniko ir iš dalies flegmatiko savybių, kurias aptarsime vėliau.

Temperamento bruožų pertvarkymas, kaip esame minėję, reikalauja pastangų ir specialių pratimų, stiprinančių valią ir nervų sistemą. Be to, emocijų kultūra susijusi su vidine prigimties visuma, charakterio jėga, savigarbos jausmu ir kt. Protingas psichinių bei fizinių organizmo jėgų lavinimas šimteriopai atlygina kiekvienam, kuris to siekia. Nemalonumų, kuriuos sukelia teigiamų emocijų skurdumas, galima išvengti, dirbant kūrybinį darbą.

Stiprus nervinis tipas — cholerikas. Jo slopinimo procesai silpnesni už jaudinimo. Cholerikas aistringai imasi darbo, greitai susijaudina, netaktiškai išsišoka. Kodėl taip atsitinka? Ogi todėl, kad šio nervinio tipo žmonių per silpni „stabdžiai“. Stiprų jaudinimo procesą reikia išmokti reguliuoti, prilaikyti, „stabdyti“.

Ar galima sustiprinti nervinio slopinimo procesą, kuris labai reikalingas neigiamoms emocijoms tvardyti.

Nustatyta, kad refleksai (atsakymai į jaudinimą) lengvai slopinami, veikiant įvairiems pašaliniams dirgikliams, kurie įjungia kitus nervinius centrus, kitas refleksines reakcijas. Todėl, norint įveikti arba bent prislopinti neigiamas emocijas, kartais pakanka suskaičiuoti iki dvidešimties, kad žmogus susitvardytų ir nepasielgtų netinkamai. Tai priklauso nuo išvystytos žmogaus valios.

Sąlyginį slopinimą galima išugdyti, daugeliu atvejų stengiantis užgniaužti pykčio, priešiško protrūkius, pasiryžtant kitaip elgtis. Norint sukelti sąlyginį slopinimą, kartais visiškai pakanka ramaus žodžio, sąmojo.

Išugdytas slopinimas būna silpnesnis, žmogui susirgus, pervargus ir dažnai tada, kai trūksta turiningų minčių, kurios priverstų mąstyti ar vaisingai veikti.

Cholerikas yra nepaprastai jaudrus ir kupinas gerų ketinimų, bet, deja, jis per greitai supyksta, įniršta, įvykus nesusipratimams ar nemalonumams, kurių kartais gyvenime netrūksta. Jis privalo mokėti jų nepastebėti ir elgtis kitaip, jis turi pažvelgti į save tarsi iš šalies ir nusišypsoti patenkintas, kad pats pajėgia susivaldyti ir nepatenka į juokingą ir žeminančią įniršusio žvėries padėtį.

Ūmaus būdo vaikus ir paauglius ypač reikia saugoti nuo žiauraus elgesio su gyvuliais bei draugais. Žmogus gimsta gėriui. Jis yra jautrus ir

sažiningas. Todėl paveldėtas neigiamas temperamento savybes reikia atsargiai ir apdairiai taisyti, pirmiausia sudarant sąlygas geriems jausmams pasireikšti.

Taisant nervinių tipų neigiamas savybes, sunkiausia yra tokia vidinė būseną, kai žmogus žavisi savuoju „aš“. Kai kurie pedagogai teigia, kad dovanos ir prizai moralės bei valios požiūriu kartais neigiamai veikia asmenybės bei emocijų formavimą. Prizai dažnai skatina pasipūtimą ir padidintą egocentrizmą. Tai ypač kenkia cholerikui, nesugebančiam išlaikyti pusiausvyros.

Taigi melancholikui sunku nugalėti silpnumą ir pasiryžti tarti „taip“ arba „ne“, o cholerikui sunku rasti pusiausvyrą. Jis lengviau „įniršta“ ir sunkiau nusiramina. Sangvinikas linkęs šypsotis ir džiaugtis, jam nesunku nusiraminti, rasti pusiausvyrą. Flegmatikas lėtas, nelabai aktyvus, į viską reaguoja ramiai.

Melancholikas palyginti neturtingas emocijų, o cholerikas jų turi daug, bet dažniausiai neigiamų. Kaip išspręsti melancholikų ir cholerikų „problemas“, jau esame kalbėję. Susipažinsime su sangvinikais ir flegmatikais, kuriems daugiausia reiškiamą simpatijų.

Sangvinikas — stiprus nervinis tipas. Jis lengvai pergyvena įvairias nesėkmes. Flegmatikas — taip pat stiprus nervinis tipas, su pusiausvyra, bet nepaslankus.

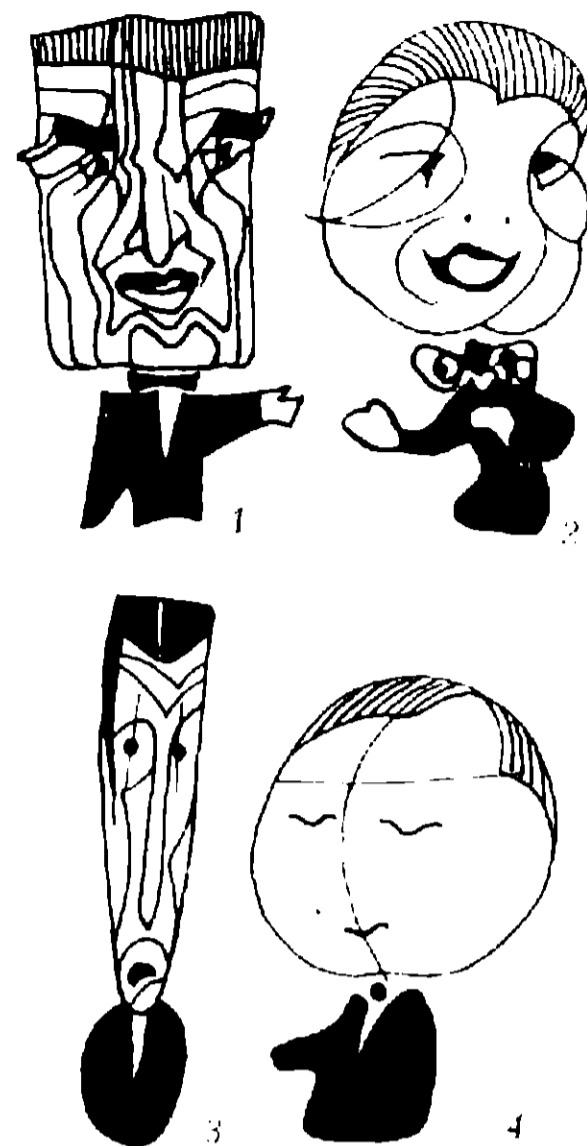
Sangvinikas — tai „atviros širdies“, greitai susižavintis žmogus. Jis gyvai bendrauja su aplinkiniais. Savo gyvu temperamentu, įvairiausių išpūdžių ir ryškių emocijų gausumu jis priverčia ir kitus pamiršti nemalonumus, nenusiminti.

Deja, sangvinikas kartais „išspinduliuoja“ tiek teigiamų emocijų ir tiek džiugios nuotaikos, kad tai ne visada suderinama su realiomis aplinkybėmis.

Dėl per didelės jausmų laisvės jis neretai ir nukenčia. Tai ypač pasakytina, kalbant apie meilės jausmą. Susidarius atitinkamoms aplinkybėms, sangvinikai greitai susižavi ir greitai praranda protą. Tokio temperamento žmonės turi lavinti slopinimo procesą, kuris padeda suvaldyti pernelyg didelį susižavėjimą, suderinti jų temperamentą su tokiomis elgesio normomis, kai protas ir širdis neprieštarauja vienas kitam.

Sangviniko džiugią šypsena visai nelauktai gali pakeisti ašaros dėl atsitiktinio kartėlio... Emocijų kaita — tai nervinių procesų kaita. Kas moka juos valdyti, priartėja prie idealaus tipo: atitinkamos sangviniko ir flegmatiko proporcijos.

Bet kokio temperamento moterims (dažniausiai — sangvinikėms ir cholerikėms) ypač pavojingos neigiamos emocijos — pavyduliavimas ir vaidingumas. Seimoje tie trūkumai pražudo visa, kas yra geriausia tar-



1 pav. Temperamentų šaržai: cholerikas, sangvinikas, melancholikas, flegmatikas

Temperamentų apibūdinimas

Temperamentų savybės	I m p e r a m e n t a i			
	sangvinikas	cholerikas	melancholikas	flegmatikas
	Stiprus, susivaldantis, lengvai sujaudinamas ir greitai nusiramina	Stiprus, nesivaldantis, lengvai susierzina ir greitai nusiramina	Silpnas, lengvai slopinamas, greitai išsenka ir pamažu atsi-gauna	Stiprus, susivaldantis, lėtai keičiasi jaudinimas ir slopinimas
Vaizdingas temperamento aprašymas	Čiurlus, linksmas galingo šaltinio tekėjimas. Didvyris su šypsena ir gudurumu veide	Galingai ir veržliai krintantis nuo uolos srautas. Didvyris susirūpinusiu veidu	Galingas upelis, pavirstantis į klaną. Didvyris, kankinamas nuobulio	Ramus, lygus vandeningos upės tekėjimas. Didvyris, nešantis ant savo pečių savo ir kitų našta
Asmens ypatybės	Gyvas, judrus, jautrus	Ūmus ir tiesus	Neryžtingas, drovus	Ramus, pastovus
Darbo ypatybės	Karštas, produktyvus veikėjas įdomiame darbe. Lengvai nugali slogią nuotaiką	Ryžtingas, staigus, pasiryžęs nugalėti kliūtis kelyje į tikslą. Linkęs persidirbti ir laikinai išsekti	Suglebęs, bet gali sėkmingai dirbti, esant palankioms sąlygoms, ir ne tiek, kiek leidžia galimybės	Užsispyręs ir atkaklus darbuotojas
Išymiųjų žmonių temperamentai	Ulanova, Gercenas, Lermontovas, Vaižgantas	Petras I, Bergolcas, Puškinas, Pavlovas, Suvorovas, Sruoga	Gogolis, Čaikovskis, Jermolova, Vienožindis	Krylovas, Puerėnas
Psichofizinis suderinamumas darbe ir asmeniniame gyvenime	Sangvinikas su flegmatiku ir melancholiku	Cholerikas su flegmatiku	Melancholikas su sangviniku	Flegmatikas su choleriku ir sangviniku

pusavio santykiuose, ir dažnai sutrukdo atkurti tvirtus moralinius šeimos pagrindus.

Nustatant ir keičiant temperamentą ir psichines bei fizines ypatybes, reikia atkreipti dėmesį į žmogaus psichikos sugebėjimą prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų. Pavyzdžiui, paprastai ramus flegmatikas susijaudina, kai reikia greitai pakeisti sprendimą ir veikti. Nepaprastai linksmos merginos sangvinikės pasižymi kartu ir bailumu. Tačiau sudėtingomis aplinkybėmis jos dažnai parodo didvyriškumo ir sugeba pasiaukoti. Tai dar kartą patvirtina, kad psichines bei fizines ypatybes galima tobulinti, pertvarkyti.

Reikia pritarti profesoriaus K. Platonovo nuomonei, kad bet kurio temperamento žmogus gali būti protingas arba kvailas, sąžiningas arba nesąžiningas, geras arba piktas, talentingas arba netalentingas.

Ypač sunku ir netikslinga formuoti vaikų arba paauglių temperamentą, jeigu pagrindinė pedagoginio poveikio priemonė yra arba pernelyg didelis tėvų ar pedagogų jautrumas, arba, atvirkščiai, šalta logika ir pyktis. Visiems žinoma, kad meilė priklausomai nuo aplinkybių sukelia ne tik džiaugsmo, bet ir pasipiktinimo bei sielvarto emocijas. Logiką jaunimas dažnai supranta kaip prievartą, ir ji retai nukreipia bręstantį protą ir neprityrusią širdį siviauklos linkme. Merginos ar vaikino protas — ne indas, kurį reikia pripildyti, o fakelas, kurį reikia uždegti.

EMOCIJŲ KULTŪRA

Emocijų kultūra — sudėtingas procesas, reikalaujantis valdingos siviauklos.

Pirmas žingsnis, įsisavinant emocijų kultūrą, yra laipsniškas savo temperamento praturtinimas tomis savybėmis, kurių visiškai nėra arba kurios silpnai išsivysčiusios. Temperamentas — tai sąlyginis paveldėtas pagrindas, kuriuo remiantis turtinama dvasinė prigimtis. Nuolatinis lavinimasis padeda siekti dvasinio bei fizinio tobulumo.

Vaikystės ir paauglystės metais veiksminga ir nepakeičiama priemonė, padedanti formuoti temperamentą, yra žaidimas — instinktyvus potraukis judėti (kinezofilija). P. Leshafto ir V. Gorinevskio teigimu, žaidimas, kaip pedagoginis procesas, sukuria tokias aktyvias situacijas ir savitarpio santykius, kurie remiasi ne tik apsisprendimu, bet ir teikia tikrą fizinį bei estetinį pasitenkinimą, aktyvumo, jėgos, grožio ir bendravimo džiaugsmo pajautimą.

Emocijų kultūrai didelę reikšmę turi ir draugystė. Žmogus negali susiformuoti kaip asmenybė be draugystės saitų. Bet draugystė draugystei nelygi. Anot Ž. Ruso, tikrąją draugystės vertę daugiausia nulemia tas jausmas, kurį jauti pats, o ne tas, kurį priverti jausti kitą.

Žinoma, draugų tarpe, kolektyve pasitaiko ir nesusipratimų, ginčų. Jie kartais gali būti reikalingi kaip audra gamtai. Bet niekada nereikia pamiršti, kad dėl per ilgai užsitęsusių, peržengusių tam tikrą ribą nesusipratimų paprastai būna kaltos abi pusės. Maloniai bendravimo atmosferai sudaryti reikia jautrumo, padedančio išvengti ginčų, protingai ir greitai likviduoti pasitaikančius nesusipratimus.

Jau minėjome, kad emocijomis paprastai vadinami jausmai, dvasinis susijaudinimas — džiaugsmas, bebaimiškumas, pasitikėjimas, pasišlykštėjimas, sielvartas, baimė, neapykanta, — t. y. žmogaus santykio su jį supančiu pasauliu ir su pačiu savimi pergyvenimai.

Daugelis žmogaus reikmių yra įgimtos: alkis, troškulys, lytinis potraukis, rūpinimasis palikuonimis, savisauga, kinezofilija, noras gauti informaciją iš aplinkos, lavinti raumenis ir t. t. Prie įgimtų reikmių taip pat priklauso miegas ir budėjimas. Labai svarbi yra kūrybinės veiklos reikmė, noras bendrauti, laimės siekimas ir kt. Visiems gerai žinoma, kad įprotis (dažniausiai — žalingas) ilgainiui taip pat virsta reikme, kurios atsisakyti kartais būna sunku, nors ir būtina.

Emocijoms atsirasti didelę reikšmę turi pajautimas reikmės, kuri prasideda nuo organizmo cheminių persitvarkymų ir pasireiškia tam tikrų nervų sistemos centrų sujaudinimu. Įgimta reikmė kartais perauga į išsąmonintą potraukį (motyvaciją), kuris vertinamas kaip tikslinga veikla, nukreipta į aplinkos objektus. Savo emocijų nagrinėjimas padeda suprasti, kas yra jų priežastis: aplinkos ar vidinės, fiziologinės būsenos poveikis. Kiekvienas žmogus turi išmokti reguliuoti emocijas, jeigu nenori tapti jų vergu.

Be abejo, žmogaus temperamentas ir charakteris visada turi didelę reikšmę, reikmei peraugant į potraukį ir atsirandant emocijoms.

Nenorėčiau, kad skaitytojos susidarytų nuomonę, jog laimingas gali būti tik tas žmogus, kuris sugeba vienaip ar kitaip visada ir visur išvengti neigiamų emocijų. Ar galima ir ar būtina reikia griežtai kontroliuoti visas savo emocijas?

Į šiuos klausimus įtikinamai atsako rašytojas K. Paustovskis. Galima tik pritarti jo teigimui, kad sugebėjimas pajauti sielvartą — viena tikrojo žmogaus savybių. Žmogus, praradęs sielvarto jausmą, toks pat pasigailėtinas, kaip ir nežinantis, kas yra džiaugsmas arba juokas.

Visiškai natūralu ir būtina, kad žmogus į viską reaguotų, pergyventų ir veiktų, bet tik reikia kontroliuoti save ir neišsekinti savo nervų sistemos, o, atvirkščiai, stiprinti ją.

Kiekvieno gyvenime buvo ir bus nesėkmių, pavojų, kliūčių. Vadinasi, noromis nenoromis atitinkamomis sąlygomis gali kilti ne tik teigiamų, bet ir neigiamų emocijų — nerimas, sielvartas, baimė, pasipiktinimas, įniršis ir panašūs jausmai. Taigi žmogus turi išmokti tokias emocines būsenas — aiškiai neigiamą nervų energijos pasireiškimą — tramdyti ir svarbiausia jas paversti teigiama jėga, tuo būdu sąmoningai praturtindamas smegenis.

Mokantis valdyti emocijų pasireiškimą pobūdį ir be reikalo neeikvoti nervų energijos, didelę reikšmę turi ryškiausiųjų stiprios ir silpnos asmenybės bruožų vaizdiniai. Visiems žinoma, kad vaizduotė padeda žmogui mobilizuoti moralines bei valios savybes. Vykusiai pasirinktas sektinas pavyzdys dažnai tampa elgesio ir veiklos kelrode žvaigžde.

Stipri asmenybė žavi mus įvairiapusišku aktyvumu, nesudrumsčiama ramybe, ryžtingai švelniu žvilgsniu. Stiprus žmogus malonus visiems. Jis niekada nesiblaško ir nerodo savo pranašumo. Bendraudamas su aplinkiniais, jis nesistengia demonstruoti savo žinių, gyvenimiškos patirties ir išminties, o tarsi suteikia galimybę visiems dalyvauti, turtinant žmonių mintis ir siekimus.

Silpno charakterio žmogus mažai aktyvus, be iniciatyvos. Blogai nusiteikusiam jis pablogina nuotaiką, užtemdo šviesių jausmų liekanas, o laimingam dėl savo silpno psichinio bei fizinio potencialo savo skundais daro slegiantį įspūdį. Tokiam žmogui trūksta šaltakraujiškumo, proto, takto ir dėmesio. Sukaupęs valią, jis gali išlaisvinti savo psichiką iš tariamų varžtų. Tačiau pirmiausia jis turi suprasti, kad nuolat eikvoja savo nervų energiją ir mintis ne kūrybiniam darbui, o daugiausia nepasitenkinimui parodyti.

Silpno charakterio asmenys, kentėdami dėl nesulaikomo tarytum savavališkai kylančių emocijų srauto, nerviškai pervargsta ir kartais tampa

nepagydomais neurastenikais. Jie stengiasi apsaugoti nervų sistemą ir nors laikinai palengvinti savo būseną trankvilizatoriais (psichotropiniais vaistais). Psichiką raminamai veikiantys vaistai silpnina jų nervus ir sveikatą. Tokie žmonės ima jausti save kaip organų sistemą. Jie pradeda galvoti apie skrandį, kepenis, širdį... Liguista vaizduotė perdėtus sutrikimus taip sustiprina, kad galvos smegenų patologiniai dirginimo židiniai stichiškai užvaldo sąmonę ir psichiką.

Žmogaus psichika — tai jo individualybės pagrindas. Todėl emocijų kultūra ir jausmų bei pojūčių pasireiškimo valdymas glaudžiai susiję su charakterio formavimu ir, žinoma, su temperamento tobulinimu. Apie tai nemažai esame kalbėję, tačiau pateiktieji nurodymai gali padėti tik tiems, kurie, sutelkę savo vaizduotę, sąmonę ir valios pastangas, sieks aiškaus tikslo — tobulinti savo psichiką.

Be anksčiau išdėstytų minčių apie emocijų kultūrą, reikia nurodyti dar vieną palyginti mažai žinomą kelią, kaip, tramdant savo norus, užgniaužiant stiprias emocijas, papildyti galvos smegenų rezervines jėgas. Ši meną yra įsisavinę jogai. Tačiau nervinės energijos išlaikymo ir kaupimo technika yra prieinama kiekvienam, kuris moka valdyti kvėpavimą, koncentruoti dėmesį ir įsivaizduoti norimą psichikos ir organizmo pakeitimą. Apie tai plačiau kalbama „Psichofizinės treniruotės“ skyriuje.

Kalbėdami apie emocijų kultūrą, norime atkreipti skaitytojų dėmesį į dar vieną jų sritį — meilę. Turint galvoje intymius santykius, meilę būtų galima apibūdinti dvejopai: 1. Meilė — trumpalaikis, lengvabūdiškas susižavėjimas, kai įsimylėjusieji jaučia fiziologinę reikmę patenkinti lytinį potraukį. Tai primena skirtingų lyčių gyvulių tarpusavio santykius. 2. Meilė — stiprus jausmas, kurį praturtina ir įkvepia brandžios draugystės ir įsimylėjusiųjų savitarpio supratimo jausmas.

Todėl psichologai pabrėžia, kad intymiuose santykiuose turi būti daugiau švelnumo, negu aistros. Tokia meilė tarsi nejučiomis pripildo širdį šviesių, džiugių emocijų, kurios gali sulaukyti bereikalingo, grubaus jausmingumo protrūkį.

Tvirtinama, kad meilei būdinga jėga ir jos pasireiškimo gilumas. Todėl labai svarbu suprasti, kad meilės jėga priklauso, jai gimstant ir išliepsnojant, iš esmės nuo lytinio instinkto, o jos gilumas ir pastovumas, karštumas ir romantiškumas — nuo socialinių bei psichologinių žmogaus ypatybių. Susižavėjimas ir meilė — du skirtingi dalykai. Susižavėjimo jausmas kartais gimsta staiga, o meilei vystytis ir subręsti reikia laiko, kad abu partneriai vienas kitą pažintų.

Tačiau meilės negalima įsprausti į jokią schemą. Būna atvejų, kai aistringas susižavėjimo akimirka, be laiko išbandymo, priklausomai nuo aplinkybių, sunku pasakyti, ar tai reikmė patenkinti lytinį potraukį, ar jausmas, kuris iki sielos gelmių sujaudina, apšviečia meilės šviesa visą mūsų būtybę.

Sunku ištirti psichines bei fizines būsenas, kurių beveik niekam nelenta išvengti, nes stiprus jausmas tam tikrą laiką sumenkina proto įtaką. Įsimylėjusieji nesistengia pažvelgti į save iš šalies, iš tam tikros aukštumos ir ateities perspektyvos. Jie kartais netgi objektyviai neišvaizduoja bendro gyvenimo konkrečiomis buitinėmis sąlygomis ir pa-

miršta, kad šeiminis gyvenimas — ne tik malonumas, bet ir skola, verčianti dirbti. Skaudžiausia yra tai, kad jaunuoliai dažnai nesistengia pažinti pamiltojo žmogaus, neklauso gyvenime patyrusių žmonių patarimo. Merginai lengviau, negu jaunuoliui, laiku „sustoti“. Gamta jai suteikė vidinę jėgą, kuri padeda nugalėti aistringą norą išbandyti tai, kas dar neišbandyta. Tai ir yra jos savigarbos jėga bei grožis. Mergina turi savo kerinčią įtaką sutramdyti vyro aistras, jas laikinai susilpninti ir sukilninti. Kiekvienai normaliai išsivysčiusiai bei save gerbiančiai merginai vidinė nuojauta pakužda nerašytas taisykles, kaip išvengti priešlaikinio suartėjimo iki vedybų ir kartu sustiprinti simpatijos bei draugystės jausmą, interesų ir svajonių bendrumą. Jeigu vaikiną paliks, nepasiekęs „pergalės“, — nedidelė bėda. Jis tuo tik įrodys, kad jo dvasinis pasaulis skurdus, o emocijos — silpnos.

Vyras, kuriam moteris yra tik priemonė lytiniam potraukiui patenkinti arba kažkas būtina namų ūkiniui, ilginiui ne tik netenka žmogiško orumo, bet ir nesupranta meilės esmės bei šaltinių; jam gresia pavojus netekti tikrosios laimės asmeniniame gyvenime.

Į panašią padėtį patenka ir moteris, kuri nebrangina moteriško orumo. Ji pamažu nusirita iki miesčioniško meilės supratimo. Pirmas klaidingas žingsnis dažnai gali sukelti rimtų padarinių. Todėl moteris turi vengti vyrų, kurie į meilę žiūri įžūliai ir ciniškai. Ir ne tik vengti, bet ir išsiugdyti tvirto pasipriešinimo jausmą lengvo elgesio „kerams“.

— Reikia išmokti mylėti, išmokti pažinti meilę, išmokti būti laimingam. — yra pasakęs A. Makarenka.

Kad meilė neužgestu, reikia išmokti valdyti emocijas (žr. skyrių „Psichofizinė treniruotė“). Neigiamomis emocijomis užteršta psichika griauja estetinę meilės pusę.

Meilė pažadina moteryje ne tik mylimąją, bet ir motiną. Moteris paprastai to nesuvokia: abu jausmai susilieja į vieną.

Be motinos meilės gyva būtybė negali augti ir tobulėti.

Be meilės žmonėms, tėvynei, darbui, namų ūkiniui nebus bendrumo, artumo, šilumos, jaukumo ir to džiaugsmo, kuris būdingas netgi paukščiams, grįžantiems iš pietų į gimtąją šiaurę.

Be meilės bet kokiam darbui neatsisikleis kiekviename žmoguje slypinčios gabumai, kūrybinė ugnis ir kūrybinis džiaugsmas.

Pagaliau žmogus, kurio širdis nedega troškimu daryti gera, mylėti ir dirbti, siekiant aukštų idealų ir kilnios svajonės, patenka į žemų instinktų vergiją.

Meilė yra visaaprepianti — ji slypi daiktų prigimtyje ir kiekvienoje žmogaus organizmo ląstelėje. Ir vis dėlto meilės viršūnė — žmogaus meilė žmogui. Tai — instinktyvi ir dvasinė meilė. Tai — fizinio tobulumo, grožio, moralinio tvrumo ir dvasinio turtingumo žavesys.

Merginos garbė, apsaugota nuo neatsakingu ankstyvu intymių santykiu. leidžia prasiskleisti jos kūno grožiui ir gabumams. Meilė reikalinga tiek merginoms, tiek jaunuoliams. Jie jaučiasi nepalyginamai laimingesni mylėdami, jeigu jie nepiktinaudžiauja „kasdieniškais susitikimais“. Visiškai nepagrįstas tvirtinimas, kad lytinių santykių vengimas neva žalingas sveikatai.

Pirmųjų intymių santykių su mylimu žmogumi galia pajuntama tik susituokus. Be kita ko, ne paslaptis, kad vyrai neretai veidmainiauja: santykius iki vedybų jie laiko normaliu reiškiniu, bet, kita vertus, palieka lengvai prieinamas merginas, kai nori pradėti šeiminių gyvenimą.

Daug rašyta apie meilę ir jos ugdymą. Bet geriausia knyga apie meilę — protinga išsimylėjusios merginos širdis. Kiek joje pergyvenimų, abejonių, vilčių, džiaugsmų ir sielvarto! Ir visa tai yra užuomazga tikros meilės, kuri turi užsigrūdinti išbandymų ugnyje. Instinkto įdvasinimo procesas sudėtingas ir sunkus.

„Audras ir aistras“ išsimylėjus galima nugalėti, labiau įsigilinus į kasdieninį darbą, mokslą, pradėjus tyrinėti save, susidomėjus kūryba ir t. t. Pamėgti vieną ar kitą darbą — tai nukreipti psichinę bei fizinę energiją kita kryptimi. Pajutus džiaugsmą sėkmingai atliekamu darbu, atsiveria naujos perspektyvos, atsiranda savo elgesio motyvų kritiško vertinimo užuomazga.

Ypač daug padeda išvengti „jausmų pertekliaus“ domėjimasis sportu, menine gimnastika, žaidimais (tinkliu, krepšiniu). Valingas troškimas ir darbas visada skatina psichinių bei fizinių jėgų stiprėjimą ir pasitikėjimą savimi.

Neretai ir tikra meilė, sukūrus šeimą, nepateisina sutuoktinių vilčių ir lūkesčių.

Pasitaiko, kad protinga, išprususi ir stiprios dvasios mergina išteka už mylimo žmogaus, kuris jai patinka ne tik šaunia išvaizda, bet ir noru dirbti, mokytis ir svarbiausia — noru sukurti šeimą. Ir vis dėlto laimingai susiklosčiusią abipusę meilę kažkas sutrikdo. Pasirodo, kad išrinktasis — silpnavalis. Būdamas atstringai išsimylėjęs, dar susilaikė nuo savo pomėgio išgerti. Tačiau, deja, neilgam jam pakako valios nesusitikinėti su senais taurelės draugais.

Kartais mergina, prieš vedybas žinodama apie jaunuolio silpnybę, tikisi, kad sugebės jį perauklėti, kad jos meilė praturtins jį dvasiškai ir jis atsisakys žalingų įpročių. Žinoma, kartais taip ir būna, bet dažniausiai protingos ir stiprios moters pastangos nueina niekais — šeima lieka be tėvo. Taigi, norint sukurti tvirtą šeimą, nepakanka vien išsimylėti. Šeimos pagrindas — susiformavusi asmenybė, tvirta moralė bei valia ir ištvermė darbe.

Tam tikrais gyvenimo laikotarpiais, formuojantis charakteriui, vyras žavisi dianomis, veneromis, dalilomis. Susižavėjęs kūnu, jis laiku neišsąmonina, jog vedybiniam gyvenimui reikia dvasiškai subręsti ir turėti daug bendrų interesų.

Sutuoktiniams intymiai bendraujant, pavojingas saiko nejautimas. Jis slopina, o kartais visai pražudo jausmų šviežumą ir, kita vertus, reikmę paverčia nepateisinamu įpročiu. Tada meilės jausmas virsta paprastu fiziologiniu gašlumu. Šiuo atveju, kaip ir beveik visais kitais atvejais, kai reikia išsaugoti namų židinio jaukumą, pagrindinis vaidmuo tenka moteriai. Ji turi stengtis išlikti iki galo nepažinta, išsaugoti patrauklumą.

Moteriai labai svarbu rūpintis savo išvaizda bet kokiose bendro gyvenimo situacijose. Blogiausias dalykas — apsileisti, „subobėti“. Kaip to išvengti, pakuždės „šeštasis moters pojūtis“.

Tai — ne tik intuicija, sugebėjimas rasti išeitį iš susidariusios padėties. Tai kartu ir tam tikras instinktui valdyti reikalingų emocijų derinys. Buržuazinėse šalyse intymūs santykiai paverčiami „meilės technika“. Didelį jausmą pakeičia mokėjimas įvairiais būdais pataikauti gašlumui. Intymaus bendravimo triukai rodo, jog silpnėja tikrasis jausmas. Kraštutinių priemonių ieškojimas pojūčiams sustiprinti nepateisinamas. Niekada neišblėstantis patrauklumas, kilni meilė, švelnumas — didelė jėga, palaiškanti padorumą ir dorovingumą.

Blogiausias patarėjas meilės dalykuose — pavyduliavimas. Pagrįstas ar nepagrįstas pavyduliavimas — tai meilės duobkasys. Jis ne tik pražudo savitarpio santykių nuoširdumą, bet ir palaužia sutuoktinių sveikatą ir dažnai suardo šeimą.

— Geriau gyventi dykumoje, negu su vaidinga ir pikta žmona, — teigia sena patarlė.

Nėra receptų, kaip išgelbėti meilę nuo pavyduliavimo. Tačiau aišku, kad tik tvirta moteris gali jį pakelti. Geras pavyduliavimo „priešnuodis“ yra sugebėjimas visiškai užmiršti apie neištikimybę ir laukti. Laikas geriausiai išgydo bet kokias žaizdas. Laikas dažnai atveria akis, ir pasirodo, kad pavyduliavimas buvo nepagrįstas.

Netgi tais atvejais, kai yra pagrindas pavydėti, nereikia pasiduoti šiam jausmui. Tik kantri ir protinga meilė, rami laikysena gali išgelbėti šeimą nuo nesutarimų, pavyduliavimo.

Darni, be vaidų ir nesantaikos šeima, kurioje vyrauja kūrybinio darbo, nuoširdumo ir savitarpio pagalbos atmosfera, o vaikai bendrauja su tėvais ir auga aktyvūs bei linksmi, pati savaime visais atžvilgiais teigiamai veikia normalų vaiko vystymąsi.

Tokioje aplinkoje nesunku atsakyti vaikui į visus „slaptosios sferos“ klausimus.

Tam tikru brendimo laikotarpiu vaikai nori sužinoti intymaus gyvenimo paslaptis. Lytinis potraukis kartais atsiranda anksti. Jis dažnai pasireiškia nekaltomis glamonėmis ir pasibučiavimais. Bet, jeigu laiku rimtai ir aiškiai neatsakysime berniukui ar mergaitei į jų klausimus, dažnai jų tyrą širdį ir smalsų protą gali patenkinti iškraipytos ir nešvankios žinios.

Ne visose šeimose rūpinamasi seksualiniu auklėjimu, todėl paaugliai dažnai patys „auklėjasi“ ir „apsišviečia“. Būna, kad tokia saviukla pasibaigia nenatūraliu lytinio potraukio patenkinimu, kuris pažeidžia vaiko normalų psichinį ir fizinį vystymąsi. Tokiu atveju geriausiai gali padėti ne bausmė, o domėjimasis fizine kultūra, menu, turizmu.

ELGESIO KULTŪRĄ IR GRAKŠTUMĄ

Kultūra plačiąja prasme mes paprastai suprantame visa, kas sukurta žmonių visuomenės fiziniu ir protiniu darbu, skirtingai nuo gamtos reiškinijų. Tarybinio žmogaus fizinė ir dvasinė kultūra yra jo psichinių bei fizinių galimybių ir gabumų vystymosi bei augimo, auklėjimo ir tobulinimosi materialinės kultūros (civilizacijos) sąlygomis rezultatas.

Kalbėdami apie elgesį, pirmiausia, turime omenyje asmeninį požiūrį į visus gyvenimo reiškinius, antra, asmenines reakcijas, t. y. atsakomuosius veiksmus į gamtos bei visuomenės reiškinius, ir reakcijas, kurias sukelia bendravimas šeimoje ir už jos ribų — su pavieniais žmonėmis ir kolektyvu.

Dažnai apie žmogų sprendžiama paskubomis iš jo reakcijos, kuri gali būti atsitiktinė, ne visada apgalvota ir todėl nebūdinga tam žmogui. Ir saulė ne visada šildo, nors ir šviečia. Tačiau ir nakties tamsoje nėra kiek neabejojame, kad saulė kažkur šviečia ir šildo.

Motinos elgesį apibūdina jos meilės kupina širdis ir kantrybė — tos nuostabios savybės, kurios vaikui yra gyvybiškai svarbios, kaip šviesa ir oras kiekvienai gyvai būtybei.

Kad moteris tinkamai elgtųsi bet kuriuo sunkaus ar džiugaus bei laimingo gyvenimo laikotarpiu, reikia siekti, kad jos emocijų pasaulis harmoningai derintųsi su intelektu.

Elgesio kultūrą iš esmės apsprendžia ne etiketo — nustatytų elgesio normų — laikymasis, o etika, t. y. žmogaus elgesio, dorovės normos, žmonių pareigos vienas kitam ir visuomenei. Etikos normos turi pasireikšti spontaniškai, tarsi gaivinančio vandens versmė iš šaltinio.

Moters kultūra labai priklauso nuo jos dvasios ramybės. Vienintelė sąlyga, padedanti išsaugoti dvasios ramybę, — vengimas įtarimų, kuriuos sukelia nepasitikėjimas vienas kitu darbe, asmeniniame gyvenime.

Tas, kuris pats vertas pasitikėjimo, moka pasitikėti ir kitais. Gyvenimo patirtis rodo, kad pasitikėjimu galima daugiau nuveikti, negu nelaiku pareikštu nepasitikėjimu ir įtarimais, netgi tais atvejais, kai tam yra ir rimtų priežasčių.

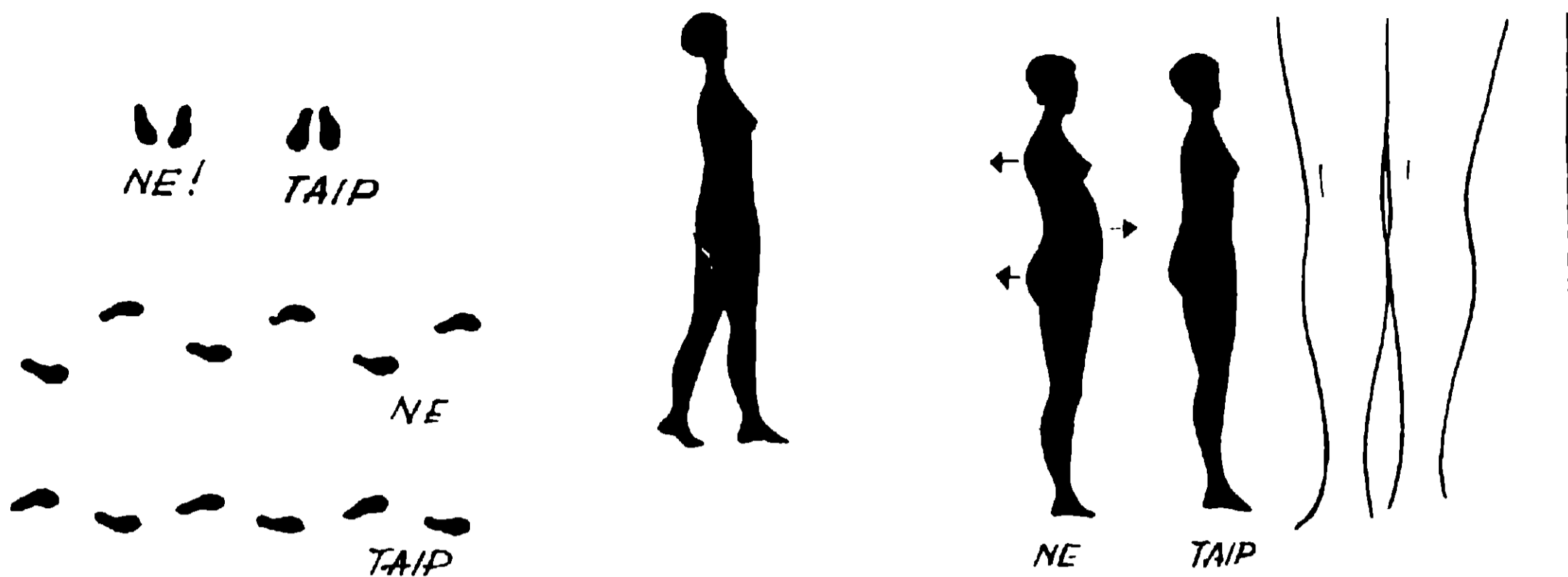
Elgesio kultūra — labai subtilus menas. Protinga moteris — tai didelio gyvenimiškų santykių orkestro dirigentas, orkestro, kurio atskirus instrumentus, deja, reikia dažnai derinti, kad viskas skambėtų darniai ir padėtų žmogui fiziškai ir dvasiškai augti.

Charakterį reikia sumaniai formuoti ir grūdinti. Šio meno gali išmokti kiekviena moteris, bet jos gabumus reikia ugdyti. Tai, žinoma, nelengva ir pavyksta tik tada, jeigu moteris sugeba tinkamai elgtis, ne įgristi nuobodžiais pamokymais, o linksma gera nuotaika ir kartais juokais pakalbėti apie labai rimtus didaktinius dalykus.

Kultūringas moters elgesys, kaip ir jos meilė, yra gyvenimo žavesys. Mylinti ir mylima moteris visada yra graži: liūdnai besišypsančiomis ar džiaugsmu spindinčiomis akimis.

Tačiau gyvenime ne vien tik šypsenos — tenka patirti nemažai rūpesčių, kuriems nugalėti reikia daug pastangų ir kantrybės. Ir rūpestinga moteris kartais praranda savitvardą, visiškai paskęsta rūpesčiuose, kurie ilgainiui atbukina iš tikrųjų šviesių ir džiugių gyvenimo reiškinių suvokimą. Tokia moters psichikos permaina labai pavojinga, nes ji pamažu keičia moters dvasinį veidą ir neigiamai veikia jos elgesio kultūrą.

Vyrai kartais pamiršta, kad moters veidas — ne tik jos pačios, bet ir jos vyro veidrodis. Vyras, dažnai egoistiškai susirūpinęs tik savimi, nepastebi didžiadvasiško žmonos elgesio su juo, neranda jai švelnių žodžių ir šypsenos net tada, kai jie moteriai ypač reikalingi.



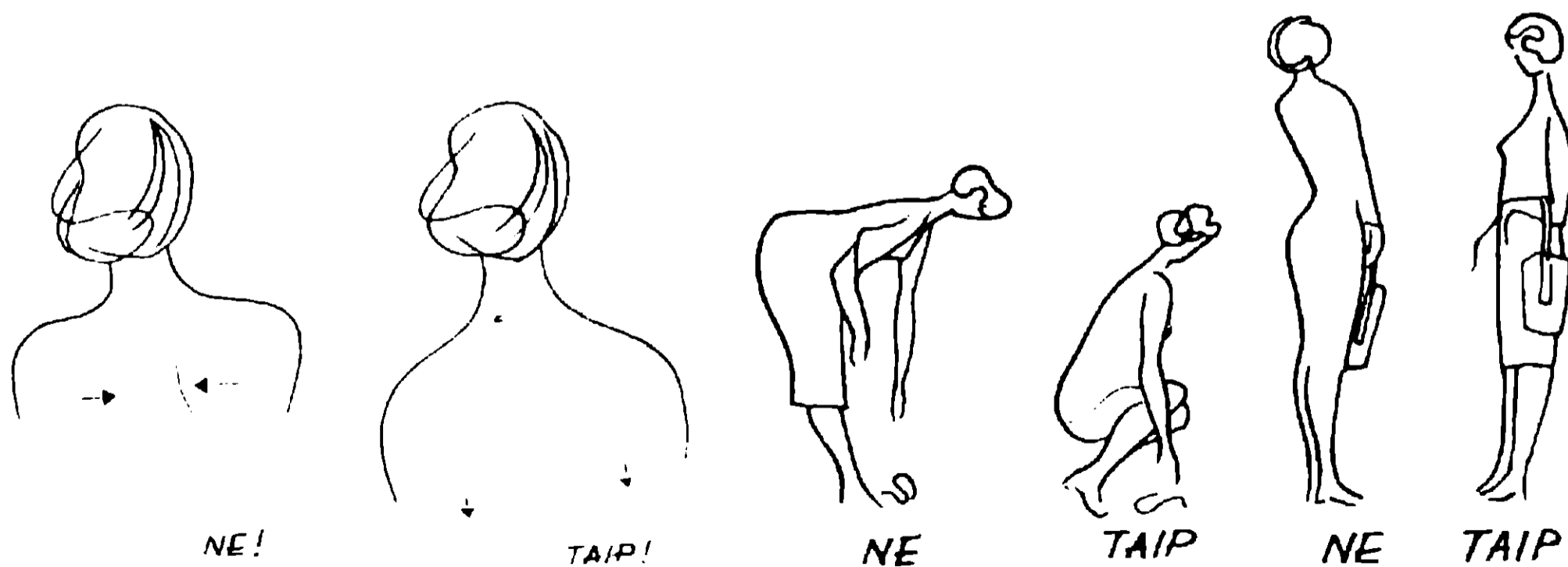
2 pav. Laikysena stovint ir einant

Vyras privalo išsaugoti savo širdyje gilią, neišsenkančią meilę motinai ir moteriai. Jis turi vengti ciniškų žodžių, nes žmogui reikia ne tik švaraus ir tyro oro, bet ir švarių minčių.

Moteris, suprasdama savo didį pašaukimą ir magišką jėgą, iš tikrųjų gali išgydyti neišgydomą ir užmiršti nepamirštamą. Tačiau nereikia pamiršti, jog žmogus turi ir chameleono savybių. Chameleonas gali apgauti, keisdamas spalvą, o bet kokios visuomeninės padėties žmogus, kaip taikliai yra pasakęs F. de Larošfukas, pasirenka kaukę ir išorę, kad atrodytų toks, kokį jį mato kiti.

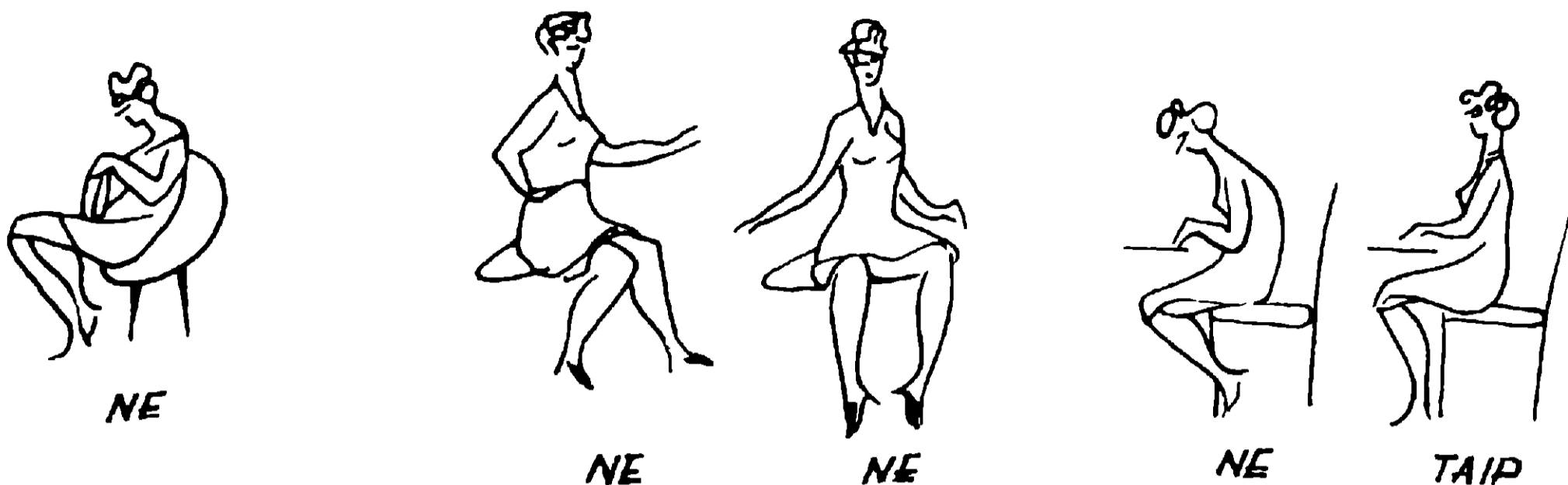
Dirbtinė išorė negali apgauti dvasiškai išsivysčiusio žmogaus, nes jis turi vidinę nuojautą. Todėl gėlės grožis gali ir turi savaime derintis su jos aromatu, o elgesio kultūra, remdamasi dvasios didybe, turi atsispindėti ir išorėje — darbe ir judesiuose.

V. Hogartas, analizuodamas grožį, teisingai pastebėjo, jog veido mimika neįmanoma atspindėti meilės ir vilties, nors sakoma, kad veidas — dvasios veidrodis. Šie gilūs jausmai gimsta širdyje.



3 pav. Menčių padėtis

4 pav. Laikysena pasilenkus ir stovint



Moteriai būdinga rūpintis savo veidu, norėti, kad jis būtų gražus. Jaunas ir netgi senyvas veidas gali ir turi būti malonus. Masažuojant tai pasiekti lengviau (ir rezultatai geresni), negu vien tik kosmetika.

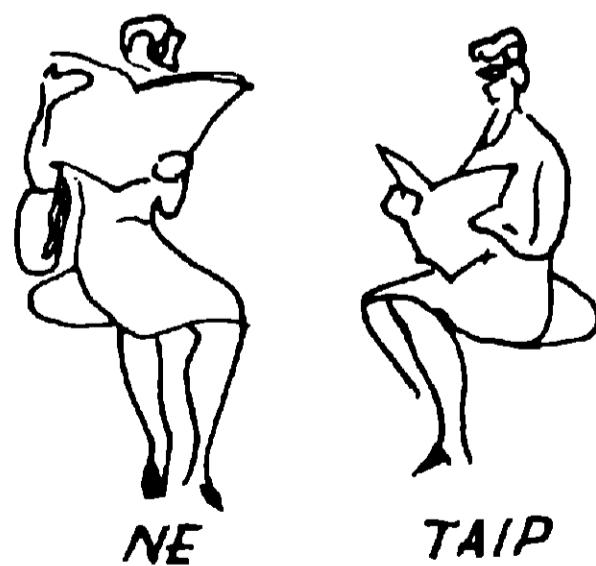
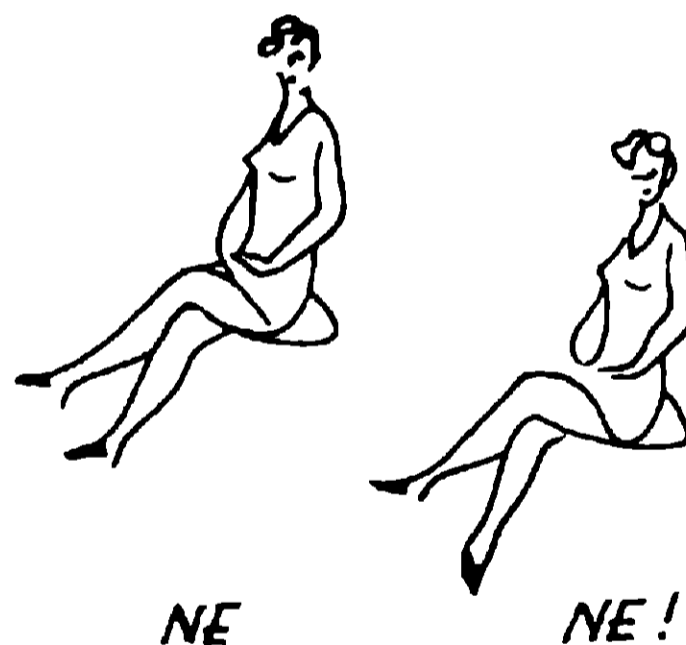
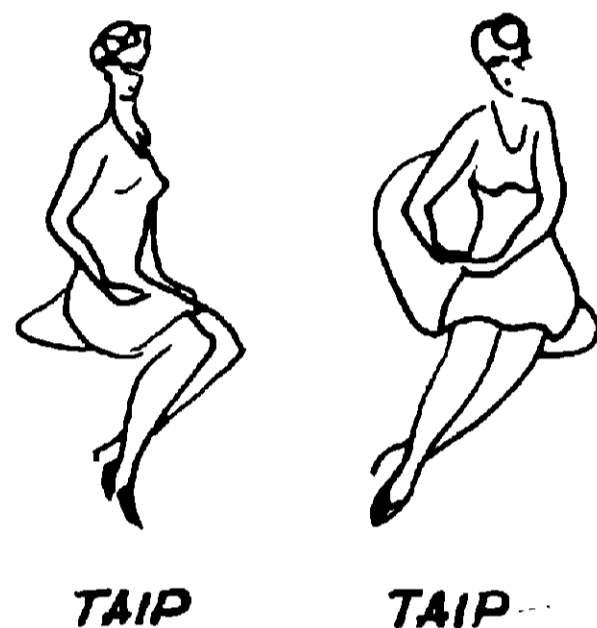
Norint išsaugoti veido patrauklumą, nereikia pamiršti, kad akių skersmuo, metams bėgant, nesikeičia. Jeigu veido bruožai senstant nepasikeičia (fizkultūros ir masažo dėka), tai santūri šypsena visada išlieka jauna ir žavi.

Dar svarbiau — mokėti gražiai judėti, gera laikysena. Netgi patraukliausias žmogus gali atrodyti negražiai, jei jo kūno padėtis nevykusi. Moteris užsikalbėjusi kartais nekreipia dėmesio į savo laikyseną. Ypač krinta į akis kojų padėtis. Netgi gražios kojos netenka žavumo, jeigu jų padėtis visiškai nesiderina su banguojančiomis juosmens, liemens ir galvos linijomis.

Nereikia galvoti, kad gražiai sudėtos moters laikysena jau savaime graži. Visus kūno judesius turi tam tikra prasme kontroliuoti vidiniai jausmai. Būti grakščiai, nekontroliuojant savęs, ne kiekvienai pavyksta. Beždžionė taip pat galėtų būti dėl savo kūno sudėties gana grakšti, bet neįmanoma jos priversti grakščiai judėti, nes ji neturi proto.

Banguojantis judesių apvalumas turi atsispindėti ir eisenoje. Deja, meninės gimnastikos pratybos ne visada padeda įskiepyti buityje labai reikalingų judesių įgūdžius. Taip būna todėl, kad būtines funkcijas įtvirtina pozas, kurios dažnai trukdo grakščiai judėti.

Moters eisenos grožį apibūdina banguojančiai apvalūs judesiai, atliekami atitinkamu ritmu. Paprastai greiti judesiai rodo sumanumą ir gyvumą, o lėti — rimtumą ir iškilmingumą.



5 pav. Padėtys sėdint



NE!

6 pav. Paplūdimyje



NE!



TAIP!

7 pav. Rankų judesiai

Ritmas žmogaus gyvenime atlieka didelį vaidmenį. Žmogus kvėpuoja $\frac{3}{4}$ ritmu, t. y. po įkvėpimo ir iškvėpimo seka pauzė. Tokiu pat ritmu dirba ir širdis. Ir gamtoje visi reiškiniai vyksta tam tikru ritmu. Be to, kiekvienas žmogus turi savo ritmą. Individualus ritmas turi atsispindėti ir eisenoje, ir elgesyje. Jis priklauso nuo temperamento ir charakterio.

BUITIES HIGIENA IR ESTETIKA

Higiena — graikų k. žodis, kuris reiškia „duodantis sveikatą, gydomas“. Mūsų laikais higiena suprantama ne gydomoji medicinos sritis, o apsisaugomoji (profilaktika), t. y. priemonės, kuriomis siekiama užkirsti kelią ligoms ir sudaryti sąlygas sveikatai ir darbingumui palaikyti.

Buities higiena yra labai plati tema, todėl išdėstysime tik pagrindinius asmeninės higienos reikalavimus, kad pati skaitytoja žinotų, kaip organizuoti šia prasme savo šeimos gyvenimą.

Kadangi kiekviena šeima gyvena savaip, tur būt, nenaudinga šeiminių gyvenimą organizuoti pagal visiems bendrą šabloną. Tačiau būtina susipažinti su bendrais sveiko gyvenimo reikalavimais ir principais, kuriais reikia vadovautis, ugdant higienos įgūdžius arba (o tai yra daug sunkiau) kovojant su žalingais įpročiais.

Kuo remiasi buities higiena? Fiziniu aktyvumu (darbu, fizine kultūra) ar mityba?

Neginčijama tiesa, kad darbas sukūrė žmogų ir, remiantis šiuolaikinio mokslo duomenimis, tik psichinis bei fizinis aktyvumas vysto, palaiko ir per nervų sistemą reguliuoja normalią gyvybinę organizmo veiklą, bet dėl to praktiškai pataikavimas virškinimo sistemai pamažu, su amžiumi, mažina iš vaikystės įprastą aktyvumą, ir žmogus darosi tingus, o raumenys nebedirba tiek, kiek reikia.

Štai paprastas pavyzdys: tėvai susirūpinę, kad vaikas neturi apetito, mažai valgo... Apie vaiką šokinėja mama, tėtis, senelė... Galiausiai kreipiamasi į gydytoją. Bet vaistai tik laikinai pagerina apetitą. Ir staiga tėvai pastebi, kad jų „vargšas, badaujantis“ vaikas su malonumu valgo netgi

paprasciausia maistą... kai gerokai palaksto. Raumenų aktyvumas ir emocijos pagerino medžiagų apykaitą, ir todėl vaikui prireikė greitai papildyti išsekvotą energiją.

Fizinis aktyvumas pasirodė geriausias vaistas. Raumenų veikla pagerina centrinės nervų sistemos trofinę funkciją, t. y. funkciją, nuo kurios priklauso apetitas ir pilnavertis maisto įsisavinimas. Ir, atvirkščiai, nereikalingas svoris — riebalai — trukdo judėti ir mažina širdies bei kraujagyslių sistemos funkcines galimybes.

Pirmenybę aktyvumui, o ne maisto režimui ypač turėtų teikti moterys. Neretai sukūrę šeimą jaunuoliai nustoja kasdien mankštinti, nepalaiko ryšių su sporto būreliu, kuriame aktyviai dalyvavo, pamiršta ir turizmą. Merginos daug praranda, nes jų smegenų nebedirgina emocijos ir impulsai, kuriuos sukelia dirbantys raumenys. Buitiniai rūpesčiai pamažu pavergia moterį ir išsekina jos jėgas. Belieka vienas logiškas sprendimas — kaupti jėgas ir sveikatą, kad vis daugiau šeimoje eikvojama fizinė ir nervinė energija ilgainiui nenusilpnintu organizmo, kad, bent minimaliai užsiiminėjant fizine kultūra, palaikytų ir pagerintų jo esamą būseną.

Deja, daugelis moterų pradeda rimtai suprasti aktyvaus, higieninio režimo reikšmę pavėluotai, kai organizmas, amžiaus ir vis didėjančių šeimos rūpesčių slegiamas, ima silpnėti, o tabletės ir kosmetika nebegali pataisyti prarastos sveikatos, figūros grožio ir linksmos ankstesnių metų šypsenos.

Taigi moteris patenka į užburtą ratą. Bėgioja uždususi, tvarkydama namų reikalus, dirba kartu su vyru, o laisvo laiko sau negali surasti.

Šito galima būtų išvengti, paskirsčius šeimos rūpesčius tarp šeimos narių: kiekvienam — pagal užimtumą ir fizines galimybes! Toks šeimos gyvenimo būdas palieka moteriai bent kiek laiko, kad ji galėtų užsiimti fizine kultūra, skaityti, domėtis menu, neatsilikti savo išsilavinimu nuo vyro ir augančių vaikų.

Taigi jauna ir ne visiškai jauna motina turi pradėti aktyviai sportuoti gerokai anksčiau, negu ji taps laiminga ir pasiaukojusia močiute.

Keldamas savo darbinumą fiziniaus pratimais ir organizmo grūdiniu, žmogus turi mitybos klausimus spręsti, remdamasis paprasta taisykle — valgyti nustatytu laiku (pusryčius, pietus, vakarienę). Maistas turi būti įvairus, vitaminingas. Valgyti reikia saikingai, gerai sukramtant. Keltis nuo stalo reikia tada, kai jaučiama, jog lengvai dar tiek pat galima būtų suvalgyti. Tokiu būdu galima išvengti per didelio svorio, skrandžio bei virškinimo trakto sutrikimų. Širdies bei kraujagyslių sistema taip pat dirbs normaliai, o padidėjusį svorį bus lengva sumažinti, padidinus fizinį krūvį.

Nereikia pamiršti, kad žmogus turi prakaituoti, dirbdamas atitinkamą darbą. Daugelis kažkodėl stengiasi, kiek leidžia galimybės, to išvengti. Be kita ko, filtracijos būdu iš organizmo per odą su prakaitu išsiskiria nuodingosios medžiagos ir druskos, ir kraujas, jų netekęs, būna grynesnis. Šiltas vanduo nuplauna prakaitą, o šaltas grūdina organizmą nuo peršalimų, gerindamas termoreguliaciją.

Akademikas N. Bakulevas tvirtino, kad vaistai žmogaus negydo — jie tik padeda susidoroti su liga. Kuo žmogus labiau išsivystęs fiziškai ir psichiškai, kuo jis stipresnis ir labiau užsigrūdinęs, tuo geriau jam padeda paskirti vaistai. Toks žmogus paprastai retai susergera ir visada po dienos darbų bei pasivaikščiojimų gerai miega.

Be aktyvaus darbo ir normalios mitybos, organizmui reikalingas poilsis. Jis gali būti pasyvus (nakties miegas) ir aktyvus (protinio darbo pakeitimas nevarginančiu fiziniu darbu, mankštos pratimai ir žaidimai gryname ore). Abiem atvejais centrinė nervų sistema pailsi.

Geras ir blogas įprotis formuojasi, reguliariai kartojant tam tikrus veiksmus tomis pačiomis sąlygomis. Kasdien reguliariai gryname ore atliekama rytinė mankšta pamažu tampa būtinybe, virsta įpročiu. Tokia pat reikme, įpročiu tampa kūno aptrynimasis vėsiu vandeniu arba šaltas dušas po mankštos.

Žmogus labai greitai įpranta kvėpuoti tvankiu, prirūkytu oru. Jis gali įprasti „lengvai pakelti“ nikotino ir alkoholio reikmę.

Reikia pabrėžti, kad nikotinas, prasiskverbdamas į burnos ir plaučių gleivinę, suerzina audinius ir sukelia uždegimus. Nikotinas ypač žalingas jaunos moterims. Būsimai motinai nikotinas gali sukelti priešlaikinį gimdymą. Rūkančiųjų motinų vaikai dažniau serga įgimtomis širdies ligomis, lėčiau auga, būna nervingesni, blogiau mokosi. Dauguma nervų ligomis sergančių moterų prieš susirgdamos rūkė. Nuo nikotino veidas praranda skaistumą, atsiranda raukšlių, balsas pasidaro šiurkštus.

Higienos įpročiai, išugdyti vaikystėje, ne visada išlieka visą gyvenimą. Jei šie įpročiai susiformavo mechaniškai, t. y. reguliariai juos kartojant, suaugusiems prižiūrint, jei jie nepasidarė gyvybiškai būtina organizmo reikme, aplinkai pasikeitus, pritrūkus valios, pasidavus neigiamai įtakai, pamažu prarandami, juos pakeičia priešingi — žalingi — įpročiai.

Žalingi įpročiai — tai labai gajos piktžolės. Geriausia dirva jiems klestėti — dykinėjimas, nesidomėjimas bet kokia veikla laisvalaikiu, nemokejimas susikaupti, pasvajoti. Dykinėjantys žmonės lengvai susiranda į save panašių draugų, svaigina savo sąmonę alkoholio tvaiku, tuo pačiu prarasdami tikro žmogaus veidą.

Žmogus, žinoma, negali likti nuošalyje nuo kolektyvo, jis turi bendrauti su kitais žmonėmis. Tačiau bendravimas kartais suprantamas neteisingai — tik prie vaišių stalo. Ir tokioje aplinkoje higieninius įgūdžius padeda išsaugoti stiprus saiko ir savigarbos jausmas, visiškai atsisakant pirmojo gurkšnio ir pirmosios cigaretės. Nuo „draugiškų raginimų“ padeda išsigelbėti jumoras, gera nuotaika ir... savalaikis pasitraukimas.

Kaip racionali fizinė kultūra padeda išugdyti motyvuotą, valingą elgesį, rašoma skyriuje „Psichofizinė treniruotė“. Reikia pabrėžti, kad gerėjimasis grožiu padeda formuoti higieninius įgūdžius ir kovoti su žalingais įpročiais.

Jau Darvinas tvirtino, kad grožio jausmas turi didelę reikšmę net gyvūnų gyvenime. Tiesa, gyvūnų grožiu rūpinasi pati gamta, kurioje viskas kuo geriausiai sutvarkyta gyvybei ir jos grožiui žemėje palaikyti.

Gyvūnų kūno formos, jų spalva, eisena, garsai, plunksnuočių giesmės — viskas sukuria aplinką, kurioje pastabus žmogus mato tarsi būties

tobulumo atspindį. Džiugus gamtos reiškinių įvairovės suvokimas labai dažnai susijęs su grožio pajautimu su grožio, džiaugsmo ir žaidimų, kuriuos vėliau pakeičia kūrybinė veikla, siekimu.

A. Čechovas tvirtino, kad žmogaus grožio jausmas neturi ribų. Grožis suvokiamas kaip vidinio tobulumo pasireiškimas. Iš tikrųjų grožio siekimas būdingas žmogaus prigimčiai. Jautrumas grožiui priklauso nuo estetinio žmogaus auklėjimo, kuris, didėjant gyvenimo patirčiai, virsta saviaukla. Grožio, džiaugsmo, žaidimų ir darbo siekimas žmogui yra tokia pat reikmė, kaip valgyti, miegoti ir kt.

Žmogus nuo amžių gvildena grožio problemą. Jis nesitenkino tik gamtos arba jo paties sukurtos aplinkos grožio suvokimu. Žmonija, skatinama vidinio potraukio suvokti gyvenimo reiškinius, iš pradžių kūrė estetiškas vertybes, o paskui ir mokslą apie grožį ir meną, kuris apibendrina ir vaizdinga forma aiškina gyvenimo reiškinius. Taip atsirado nauja pažinimo sritis, kuri vadinama estetika.

Estetika — tai mokslas apie grožį, apie meną ir meno kūrybą. Ji tiria meno santykį su tikrove, grožio esmę ir jo pasireiškimus gyvenime bei mene.

Buities estetika — tai grožio pasireiškimas buityje ir darbe, t. y. aplinkoje, kurioje mes nuolat esame ir kurią patys kuriame.

Pirmasis nuolatinis estetikos pajautimo šaltinis yra gamta. Gamtos grožis visais metų laikais pasireiškia skirtingai, bet taip didingai, kad mes jį suvokiame kaip didį būties džiaugsmą. Nuo pat vaikystės žavimės nuostabiais gamtos vaizdais, kurie apdainuojami liaudies ar kupinuose įkvėpimo poetų kūrinuose.

Pati gamta lavina ir ugdo mūsų jausmus, formuoja grožio supratimą. Ir kuo labiau išugdytas grožio suvokimas, tuo didesnę išpūdį palieka grožis, ir tai tarsi nulemia mūsų estetinį požiūrį į aplinką, kurią patys kuriame. Todėl žmogus turi sąmoningai naudotis gamtos dovanomis savo estetinei saviauklai, mokytis pastebėti ir gėrėtis visos gamtos ir atskirų detalių grožiu. Gamta kiekvieną žmogų vilioja savaip. Vieną jaudina lygumų ir slėnių platybė, upės ir upeliai, kitą — saulės nužerto pušyno tyla arba žolytė nuošaliame žydinčio sodo kampelyje, trečią — šalti, didingi kalnai arba raminanti rintis.

L. Tolstojui vaizdingi krantai ir ežeras darė fizinį išpūdį — atrodė, tarsi grožis per akis užplūsta širdį.

Tokių nuostabų jausmą patiria kiekvienas žmogus, netgi neturintis rašytojo talento, jeigu jis siekia kilnių tikslų ir paklūsta savo širdies šauksmui — gyventi darniai su gamta, saule, vėju. . .

Pavyzdžiui, Bethoveną ir Čaikovskį dažnai įkvėpdavo garsai ir sąskambiai: pasivaikščiojimų metu jie įsijausdavo į supančią gamtą ir tarsi prisipildydavo būties džiaugsmo.

Ž. Ruso galėjo kūrybiškai mąstyti tik vaikštinėdamas gamtoje, kuri jį paslaptingu būdu nuteikdavo kūrybai.

Visiems žinoma, kad žmogaus buitis ir dvasinė kultūra socialiniu požiūriu neatskiriamos. Estetinių požiūrių ir skonių vystymasis priklauso nuo aplinkos ir kiekvieno žmogaus asmeninio požiūrio į gamtą ir visuomeninę kultūrą.

Žinoma, kad muziejų, teatrų lankymas, grožinės literatūros skaitymas, muzika teikia mums grožio idealus, kuriuos, kritiškai įvertinę, siekiame įgyvendinti.

Psichologiškai skonio formavimasis paprastai prasideda nuo vieno ar kito daikto grožio, patrauklumo ir naudingumo pajautimo. Tvarkant savo buitį ir aplinką, negalima pamiršti, kad daug kas priklauso nuo paprasto, bet svarbaus reikalavimo: kiekvienas daiktas turi būti jam tinkamiausioje vietoje. Šio reikalavimo, be kita ko, reikia laikytis ir serviruojant stalą, ir gamyboje.

Šiuolaikinė moteris, tvarkydama savo buitį, turi daikto naudingumą derinti su savo estetiniu skoniu. Tačiau buitinė aplinka, daiktai ir jų išdėstymas neturi užgožti šioje aplinkoje gyvenančio žmogaus.

Buityje viskas turi būti paprasta, estetiška ir švaru, neturi būti apsileidimo, netvarkingumo, taip pat varginančio ir nuobodaus perdėto mandagumo bei pedantizmo žymių.

Buities estetikoje didelę reikšmę turi muzika. Tinkamai parinkta muzika palankiai veikia tiek sveiką, tiek sergantį organizmą. Muzika ne tik patenkina grožio siekimą, bet turi ir didelę įtaką fiziologinėms bei psichinėms žmogaus organizmo funkcijoms. Jos ritmas, tempas ir melodijos daro žmogų žvalesnį ir teikia jam jėgų. Muzika veikia klausytojo širdies darbą, jo kvėpavimą, kraujo spaudimą, raumenų įtampą ir smegenų biosroves. Žodžiu, muzika organizmą daro aktyvesnį, suteikia emocijų, todėl jo naudingo veikimo koeficientas padidėja tiek dirbant fizinį, tiek protinį darbą. Daugelio autorių tyrimų duomenimis, muzika ne tik skatina žmogaus organizmo gyvybinę veiklą ir darbingumą, bet tam tikra prasme ir gydo jį.

Ypač teigiamai muzika veikia organizmą, žmogui judant. Profesorius V. Moškovas jau seniai ragina kai kurias ligas gydyti ritmiškais bei plastiškais judesiais, muzikos garsams lydint.

Daugeliui žinomas Bethoveno pasakymas: „Kas supras mano muziką, tikrai atsikratys žmogų kankinančio sielvarto“. Šiuo didžiojo kompozitoriaus tvirtinimu galima pagrįstai tikėti, nes jautrumas ritmui, kaip ir gabumai muzikai apskritai, tikriausiai yra viena iš pagrindinių psichinės bei fizinės žmogaus prigimties savybių.

— Muzika turi vieną privalumą,— yra pasakęs I. Erenburgas,— ji gali pasakyti viską, nieko neminėdama.

Poezija veikia klausytojo nuotaiką panašiai kaip muzika. Todėl, jeigu švara laikoma pagrindine higienos bei estetikos sąlyga, tai buities puošmena yra žmonių domėjimasis muzika ir poezija. Tai daro mūsų gyvenimą patrauklų.

Muzika mums teikia džiaugsmo ir pasitenkinimo, todėl reikia ir mūsų mažyliams sumaniai atskleisti šį pasaulį. Paprasčiausias kelias, kuris padeda vaiką supažindinti su muzika, yra daina.

Kita vertus, reikia pabrėžti, kad, be atrankos ir labai daug klausantis muzikos, ji ne visada sukuria reikiamą aplinką ilsėtis ir bendrauti. Pavyzdžiui, kai magnetofonas plyšauja vėlai vakare, tai, žinoma, nedžiugina kaimynų. Negalima suruošti įdomaus ir malonaus muzikos vakaro, jei svečiai nusiteikę ne klausyti, bet ginčytis ar juoktis.

Greta muzikos buities estetikai didelę reikšmę turi spalva. Psichologinis ir fiziologinis, netgi gydomasis spalvos ir šviesos poveikis žmogui yra įvairus. J. Gėtė yra pasakęs, kad spalvos gali sužadinti jausmus, sukelti mintis, kurios mus ramina, kelia sielvartą ar džiugina. Todėl, derinant buityje spalvas, reikia atsižvelgti į jų įtaką žmogui (M. Deriberė ir kt.).

Gyvenimo patirtis patvirtina, kad raudona ir geltona spalva stimuliuoja smegenų ir nervų sistemos veiklą. Šios spalvos priklausomai nuo individualių ypatybių didina raumenų įtampą ir ištvermę. Žalia ir žydra spalva, atvirkščiai, daugumą žmonių ramina.

Aplinkos spalvinio apipavidalinimo gydomasis poveikis dar palyginti mažai ištirtas. Tačiau žinoma, kad, sergant neurozėmis, geltona ir žydra spalva dažnai padeda reguliuoti nervinius procesus. Žydra spalva švelnina neuralgijas ir migrenas, o violetinė spalva teigiamai veikia širdies ir plaučių funkcijas, didina jų ištvermingumą. Kai kurių autorių nuomone, tam tikra raudonos spalvos dozė padidina, o žalios ir žydros spalvos — sumažina kraujo spaudimą, sulėtina pulsą ir kvėpavimo ritmą.

Raudonieji spinduliai, anot F. Guskės, stimuliuoja atskirų organų veiklą, mėlynieji ir žydrieji — ramina, o geltonieji — trikdo.

Spalva ir šviesa neatskiriamos. Atitinkamas apšvietimas gali sustiprinti arba susilpninti psichinę bei fizinę spalvos poveikį. Todėl, tik sumaniai panaudojus apšvietimą, galima sukurti buitinės aplinkos harmoniją.

Spalvų ir šviesos derinio racionalus panaudojimas turi didelę reikšmę, sukuriant jaukią darbo ir namų aplinką, padeda palaikyti organizmo tonusą ir gerą nuotaiką.

Gera nuotaika, žinoma, priklauso ne vien tik nuo buitinės aplinkos ir buitinių reikmių patenkinimo. Reikia, kad ir bendravimo šeimoje atmosfera teiktų pasitenkinimą, keltų linksmą šypseną, darytų žmones laimingus.

O laimė iš esmės ir yra ne kas kita, kaip sveikata ir dvasios ramybė, normalus, džiugus, estetinis gyvenimo suvokimas.

Estetinį jausmą žmogui sukelia ne tik gerai sutvarkytas namų interjeras. Čia didelis vaidmuo tenka pačiai šeimininkei, jos žavesiui ir taurumui. Moters žavesys turi sietis su jos savarankiškumu ir kultūra.

Vyro prisirišimas prie namų židinio labai dažnai priklauso nuo asmeninių šeimininkės savybių. Pavyzdžiui, tūlam brangi yra moteris, kuri žavi tyrumu ir jautria dvasia. Jis jaučia harmoniją jos akių spalvos ir balso, kuris visada skamba vietoje ir laiku, nesudrumsdamas apmąstymų.

Tačiau, vertindami buitį estetiniu požiūriu, daugelis autorių daro išvadą, kad kartais estetiškos vertybės paklūsta tuščiagarbei madai ir aklam mėgdžiojimui. Moteris, aklai sekdamą madą, netenka originaliausio ir vertingiausio — savo individualaus stiliaus.

Jei žiūrima į madą kaip į atitinkamų išorinių formų vyravimą buitiniuose daiktuose (svarbiausia, drabužiuose) tam tikru laikotarpiu, jokių būdu negalima pamiršti, kad mados estetika ir kultūra pirmiausia turi būti reiškiamos ne šabloniškai, o atsižvelgiant į moters kūno sudėjimą, manieras, individualias ypatybes ir net į tas buitines sąlygas, kuriose ji — darbininkė, motina, žmona — dažniausiai būna.

R. Tagorė yra pasakęs, kad negalima auklėti žmonių pagal šabloną. Jeigu teorija neatsižvelgia į protą, neišvengiamai ateina laikas, kai šablonas atmetamas, arba žmogaus protas apmiršta ir žmogus virsta mechanine lėle.

Susižavėjimui greitai praeinančia mada, dvasinei tuštybei ir miesčioniškumui išvengti reikia ugdyti savyje estetinį jausmą ir išmokti kritiškai vertinti madas, atsižvelgiant į aplinkybes ir savo individualias ypatybes.

Tvarkydama namų židinį ir rūpindamasi savo išvaizda, moteris savo individualybe sukuria nepakartojamą, originalų gyvenimo stilių. Aklas sekimas madomis ugdo žmonėse paviršutinišką daiktų ir reiškinių vertinimą.

Nuo senų laikų žmonija stengiasi gražinti savo buitį. Nors įvairiose epochose keitėsi žmonių estetinis požiūris ir meninis suvokimas, žmogus visada veržėsi į grožį.

Higiena ir estetika yra galingas faktorius, formuojantis aplinką, žmogaus kūną ir charakterį. Negalima įsivaizduoti gražiai sutvarkytos kasdieninės darbo ir buities aplinkos, nesilaikant higienos ir estetikos reikalavimų.

Buities estetika reikalauja atitinkamo spalvų, šviesos ir architektūrinio sprendimo, tam tikro stiliaus, vyraujančių atspalvių ir būtinų kontrastų derinio.

Namų jaukumo, šilumos ir švelnumo laidas — moters išmintingumas ir meninė nuojauta, atitinkanti bendras higienos ir buities estetikos taisykles.

PIRMOJI DALIS

BŪTI JAUNAI 50—60 METŲ

Prieš 30—40 metų vargu ar kas tikėjo, kad 50—60 metų moteris gali būti jauna ne tik savo dvasinėmis savybėmis, apie kurias buvo kalbėta anksčiau, bet ir psichinėmis bei fizinėmis galimybėmis, taip pat savo išvaizda. Tuo metu fizinės kultūros, masažo ir klimatinio gydymo specialistai yra nurodę, kad realus idealas moteriai — būti jaunai iki 40 metų. Daugeliui ano meto moterų tai buvo tik svajonė. Tada paprastai būdavo pabrėžiama, kad 40 metų moteris išlieka jauna ne tik dėka kosmetikos ir drabužių, kurie, žinoma, kiek ryškiau atskleidžia kiekvienos moters elegantiškumą ir individualumą, bet labiausiai jai padeda nesenti higienos, fizinės kultūros bei psichologinės priemonės.

Mūsų laikais, kai Tarybų Sąjungoje vidutinis moters amžius pailgėjo iki 70 metų, mūsų moterims galima drąsiai nurodyti visiškai realų idealą — būti jaunai bent iki 50—60 metų. Mat, pats gyvenimas sudaro palankias sąlygas ilgaamžiškumui. Todėl moteris privalo išlikti jauna bent iki vidutinio amžiaus, t. y. iki 55—60 metų, kaip numatyta naujajame sąjunginiame fizinės kultūros komplekse „Pasirengęs darbui ir TSRS gynybai“ (PDG). Daugeliui moterų tokios visai realios ir įgyvendinamos svajonės svarbiausias priešas neabejotinai yra gausus valgymas, neatitinkantis fizinio aktyvumo. Be to, reikia žinoti, kad moterų svoris paprastai padidėja po nėštumo ir gimdymo, taip pat menopauzės metu. Dėl per didelio svorio ne tik kinta išorinė išvaizda, bet tam tikru laikotarpiu atsiranda ir žarnyno atonija, nusileidžia vidaus organai ir gali išsivystyti hipotonija ar hipertolinė liga. Tai patvirtina eksperimentiniai ir klinikiniai B. Čango, L. Permano ir kitų mokslininkų tyrimai, įrodę, kad, sumažėjus nutukusių asmenų svoriui, sunormalėja arterinio kraujo spaudimas ir išnyksta kiti sutrikimai.

Kaip pratęsti jaunystę — labai sena ir amžinai nauja problema. Tačiau išbandytas būdas — tai fizinė kultūra ir organizmo grūdinimas, individualus mitybos režimas, funkcinių galimybių atstatymas. Ne mažiau svarbu — mokėti aktyviai ilsėtis ir kartu kaupti organizmo jėgas, vengiant nervinių sukrėtimų ir ligų.

Siūlomas kursas jaunystei prailginti ir išlaikyti nesudėtingas. Tam nereikia ypatingų pastangų ir laiko. Būtina reguliariai laikytis asmeninės higienos taisyklių ir neprarasti psichofizinės pusiausvyros bei gyvenimo džiaugsmo. Kai kurie nurodymai, kaip ilgiau išlikti žvaliai,

jaunai, pateikti bendrojoje knygos dalyje. Išmokusios racionaliai kvėpuoti, išsiugdžiusios grakštumo ir geros laikysenos įgūdžius (1—2 kompleksai), padedančius išvengti figūros deformacijos dėl susikaupusių riebalų (3 kompleksas), mes jau esame pirmojoje pakopoje, be kurios neįmanoma žengti sveikatos ir ištvėringumo stiprinimo keliu.

Antroji pakopa — kiekvieną dieną po keletą kartų daromos fizinės kultūros pertraukėlės (4—6 kompleksai), pratimai nuovargiui pašalinti (7 kompleksas) ir psichofizinė treniruotė.

Moterys paprastai apsikrauna namų ruoša ir teigia, kad neturincios laiko net kvėpavimo gimnastikai. Toks buitinis krūvis taip išsekina organizmą, kad net nakties poilsis ne visada gali likviduoti nuovargį. Varginantis darbas gali nualinti galvos smegenų ląsteles. Tada sulėtėja medžiagų apykaita ir sumažėja atsarginės širdies jėgos. Medikamentai tokiais atvejais — nepatikima gydymo priemonė. Geriau kiek pailsėti gryname ore, taisyklingai kvėpuoti, sportuoti pagal gydytojo nurodymą (žr. „Aktyvus poilsis“).

Pagyvenusiu žmonių kraujyje dažnai padaugėja cholesterino, kuris nusėda ant kraujagyslių sienelių ir apsunkina kraujo apytaką. Todėl pagyvenusioms moterims rekomenduojama mažiau valgyti riebios mėsos, kiaulienos, dešros gaminių, grietinėlės ir kiaušinių (1—2 per dieną). Racione turėtų vyrauti liesa mėsa, žuvis, pienas, varškė, augalinis aliejus. Vartojant nerafinuotą augalinį aliejų, kartais kraujyje sumažėja cholesterino. Įdomu, kad, šiek tiek pagausinus riebalų paros racione, cholesterino nepadaugėja, jei tuo pačiu būna padidėjęs fizinis aktyvumas. Tai dar kartą patvirtina fizinės kultūros ir fizinio darbo reikšmę žmogaus gyvenime.

Labai teisingai yra pasakęs garsus senovės medicinas Avicena: „Norint išsaugoti sveikatą, svarbiausia daryti fizinius pratimus, o paskui — laikytis mitybos ir miego režimo“.

Distrofiniams kaulų audinių pakitimams išvengti reikia pagerinti kalcio balansą organizme. Kasdien organizmui su maistu reikia maždaug 850 mg kalcio (litre pieno yra 1200 mg kalcio, 100 gramų sūrio — 250 mg). Priešlaikinei senatvei ir ligoms užkerta kelią su maistu gaunamas pakankamas vitaminų kiekis.

Ilgamžiškumui išlaikyti rekomenduojamas dienos racionas, kuriame yra 1,4—1,5 g baltymų 1 kg kūno svorio. Dėl baltymų trūkumo išsenka raumenys, padidėja nuovargis ir sumažėja organizmo pasipriešinimas infekcijoms. Racionalios mitybos klausimais yra daug literatūros, todėl smulkiau čia nekalbėsime.

Ilgamžiškumo pasiekama, laikantis įprasto darbo, poilsio ir miego režimo. Negalima pamiršti, kad, sutrikus įprastam gyvenimo būdui, reikia maždaug dvių savaičių, kol organizmas vėl prisitaikys prie buvusio ritmo (F. Kosmolinskis, G. Mikuškinas).

Be to, patartina vengti nervinio pertempimo, kenksmingų įpročių (žr. „Psichofizinė treniruotė“), daugiau būti gamtoje, kvėpuoti grynu oru.

Socialistinės visuomenės sąlygomis taikus darbas, fizinė kultūra, racionali mityba, buitės kultūra, mėgstamas darbas laisvalaikiu geriau

padeda išsaugoti sveikatą ir sulaukti ilgo amžiaus, negu patys geriausi vaistai.

Svarbu reguliariai atlikti individualiai parinktus fizinius pratimus, norint organizmui padėti išsaugoti jo funkcines galimybes, o po persirgotos ligos — greičiau susigrąžinti sveikatą ir darbingumą.

Nustatyta, kad sisteminga treniruotė pagerina sveikatą ir psichofizinį pajėgumą net senų žmonių, pradėjusių treniruotis šeštą ar septintą dešimtmetį. Pagyvenusioms moterims pradėjus atlikinėti fizinius pratimus, sveikata ir savijauta dažniausiai pagerėja jau po 2—3 mėnesių; sumažėja arba pranyksta galvos skausmai ir skausmai širdies plote, nemiga; padidėja apsauginės organizmo jėgos, ekonomiškiau dirba kraujo apytakos sistema; pagerėja atstatomieji procesai ir endokrininių liaukų veikla. Tyrimų duomenys rodo, kad treniruojantis pagyvenusių žmonių raumenų jėga ir darbingumas padidėja ne mažiau, kaip jaunų, o funkcinės organizmo galimybės pagerėja. Tačiau reikia pabrėžti, kad visi šie teigiami poslinkiai organizme, sistemingai treniruojantis, atsiranda tada, kai fizinis krūvis ne didesnis kaip 50—60% maksimalaus. Todėl dirbti fiziškai ir mankštintis reikia saikingai, laipsniškai pereinant nuo kompleksų prie kompleksų (1—11 kompleksai).

Nerekomenduojama gerti kavos, alkoholinių antpilų, rūkyti. Kai kankina nemiga, reikia kiek galint mažiau vartoti druskos ir cukraus. Mitybos racione turi būti daugiau vaisių, riešutų, žalių daržovių. Kai ima „braškėti“ kaulai, būtina 20—24 val. vieną kartą per savaitę padauti (gerti tik gryną vandenį). Sekančią dieną po badavimo vengti mėsos. Badauti geriausia poilsio dieną.

Ar atskleista senėjimo paslaptis? Ar surastos efektyvios priemonės pailginančios gyvenimą ir apsaugančios nuo ankstyvos senatvės? V. Frolkis, D. Cebotariovas ir kiti mano, kad senstant sutrinka baltymų biosintezė. Mokslininkai stengiasi surasti medžiagas, kurios padėtų išvengti šio baltymų biosintezės sutrikimo. Be to, nustatyta, kad senstančios ląstelės tam tikromis sąlygomis sugeba stimuliuoti energetinius procesus ir tarsi pačios atsinaujina, išlygindamos ir pagerindamos nervinę ir humoralinę reguliaciją. Gerontologai daro išvadą, kad žmogaus gyvenimo trukmė priklauso ne tik nuo jo organizmo užgesimo greičio, bet ir nuo mechanizmų, kompensuojančių šį užgesimą, stiprumo. Pradėję dar jaunystėje treniruoti šiuos prisitaikymo įgūdžius, galime prailginti gyvenimą, visada būti kūrybiškai aktyvūs.

Išvystytos technikos ir aukštos civilizacijos amžiuje dėl daugelio priežasčių žmogui gyventi darosi vis sudėtingiau. Jau nuo ankstyvo ryto moterys skuba į darbovietę: viena neša vaiką į lopšelį, kita vedasi į darželį, kad pačios galėtų dirbti kūrybinį darbą. O darbas, tiek fizinis, tiek ir protinis, teikia ne tik džiaugsmo, bet kartais reikalauja ir didelės nervinės įtampos. Moterys ne tik dirba kartu su vyrais, bet ant jų pečių dažniausiai gula ir daugybė įvairiausių namų ruošos ir kitokių buitinių rūpesčių. Žiūri ir stebiesi: kaip moteris visur suspėja ir viską laiku padaro! Nuo per didelio jėgų įtempimo tam tikrą laiką ją gelbėja įgimtos funkcinės galimybės ir karšta širdis. Tačiau viskam yra ribos. Jei buit-

niai rūpesčiai nepaskirstyti visiems šeimos nariams ir moteris neturi laisvo laiko sau, ji pamažu silpsta, nusikamuoja ir per anksti pasensta.

Pripažinta, kad organizmo gyvybingumui išlaikyti, normaliai nervinių procesų veiklai ir optimistinei nuotaikai per dieną palaikyti reikia keletą minučių iš pat ryto skirti fiziniams pratimams (žr. „Psichofizinė treniruotė“).

Terminas „raumenų džiaugsmas“ pasiskolintas iš akademiko I. Pavlovo, kuris teigė, kad organizmui, be kūrybinio ir protinio darbo džiaugsmo, reikia ir raumenų džiaugsmo.

Kad raumenys padėtų ilgus metus išsaugoti sveikatą ir darbingumą, nebūtina kasdien daug laiko gaišti fizinei kultūrai.

Fizinės kultūros efektyvumas daugiausia priklauso nuo tinkamai parinktų pratimų ir nuo jų reguliaraus atlikimo, o ne nuo atsitiktinio, netvarkingo „fizikultūrinio įkarščio“. Kasdieninės 10—15—20 „raumenų džiaugsmo“ minučių, laikantis individualaus higienos režimo ir grūdinantis, padeda išlaikyti džiugią nuotaiką, gerą savijautą ir norą dirbti.

Fizinės kultūros programą reikia pradėti, įsisavinant 1 kompleksą. Ypač reikia kreipti dėmesį į 2, 5, 7 kvėpavimo pratimus. Rekomenduojama treniruoti kvėpavimo raumenis (diafragmą, tarpšonkaulinius raumenis ir pilvo presą) vaikstant (einant į darbą ir namo, į parduotuvę ir pan.).

Kai ritmiškas pilnavertis kvėpavimas pasidarys įpročiu, jį reikia derinti su taisyklinga laikysena (žr. 2 kompleksą). Taisyklingo kvėpavimo ir gražios laikysenos galima išmokti maždaug per 10 dienų, tikrinant save keletą kartų per dieną po 2—4 minutes. Jei laikysena pažeista dėl iškrypusio stuburo ir vietomis susikaupusių riebalų (3 kompleksas), gera daryti aukščiau nurodytus pratimus kasdien 2—3 kartus per dieną. Reikia atsiminti, kad sveikata ir grožis glaudžiai susiję, ir todėl priemonės taisyklingam kvėpavimui ir laikysenai tiek svarbios, kad būtinai reikia surasti laiko minėtiems pratimams atlikti.

Fizikultūrinės pratybos poilsio dienomis, ypač sekmadieniais, turi derintis su turistiniu žygiu ir kai kurių svarbių pratimų atlikimu iš PDC (pasirengęs darbui ir TSRS gynybai) komplekso, nes jie padeda palaikyti funkcinės organizmo galimybes, atsižvelgiant į amžių.

Jei kuri nors iš skaitytojų, pradedanti reguliariai daryti fizinius pratimus, yra nutukusi arba serga kokia nors liga, tai, be gydytojo nurodytų priemonių, būtinai rekomenduojama atlikti gydomąją fizinę kultūrą (žr. II dalį).

ĖPAVIMO PRATIMAI

Siūlome šešis pratimus (1—6), kurie padės išvystyti visapusišką, taisyklingą kvėpavimą. Atliekant šiuos pratimus, visada reikia kvėpuoti pro nosį.

1 komplekso 7 pratimas skirtas hipotonikėms (žemas kraujospūdis), 8 pratimas — lipančioms laiptais, 9—12 — kalbėtojoms, dainininkėms, 14—16 — šokėjoms, 18—19 — ilgai būnančioms uždaroje patalpoje, 20—23 — dirbančioms priverstinėje padėtyje.

1 KOMPLEKSAS

1 pratimas (8 pav.)

Tikslas — pajusti skirtumą tarp krūtininio ir diafragminio (pilvinio) kvėpavimo, stiprinti tarpšonkaulinius raumenis ir diafragmą.

Įpratusioms kvėpuoti, daugiausia dalyvaujant tarpšonkauliniams raumenims (įkvepiant pilvas įtraukiamas), reikia ypač lavinti diafragmą, o kvėpuojančioms daugiausia diafragma (įkvepiant pilvas išsipučia), atvirkščiai, — lavinti tarpšonkaulinius raumenis.

Gulima ant nugaros, sulenkus kojas (atpalaidavus pilvo raumenis), rankas ištiesus išilgai liemens (lavinant krūtininį kvėpavimą) arba sulenkus po galva (lavinant diafragminį kvėpavimą).

Iškvėpti (ne visiškai) ir, truputį sulaikius kvėpavimą, laisvai, tyliai įkvėpti.

Diafragminio kvėpavimo mechanizmas: įkvepiant pilvas truputį išsipučia (diafragma nusileidžia ir spaudžia žarnyną), o iškvepiant pilvas įtraukiamas (pradėjus treniruotis, reikia valios pastangų).

Hiperventiliacijai išvengti iškvėpus reikia nekvėpuoti tol, kol malonu. Kiekvieną pratimą kartoti 10, 15, 20 kartų (2—3 kartus per dieną).

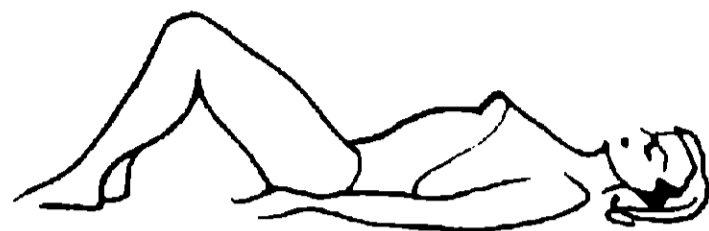
Krūtininio kvėpavimo mechanizmas: įkvepiant šonkauliai praplatėja, pilvas truputį įtraukiamas, iškvepiant krūtinė nusileidžia, pilvas truputį išsipučia. Iškvėpus padaryti pauzę (kol malonu). Kartoti 15—30 kartų (kartą per dieną).

Išmokusios kvėpuoti nurodytais būdais, gulėdamos, sėdėdamos ir stovėdamos galite atlikti antrą pratimą.

2 pratimas (9 pav.)

Tikslas — įsisavinti ir suaktyvinti visapusišką kvėpavimo tipą.

Guint ant nugaros, sėdint ar stovint, iškvėpus, sulaikyti kvėpavimą (kol malonu). Ramiai įkvėpti, tarsi nugara, tuo pačiu pripildant apatinę plaučių dalį (pilvas truputį išsipučia), o paskui ir visą krūtinę (šonkauliai praplatėja). Iškvėpti lyg dviem būdais: iš pradžių nusileidžia krūtinė, o paskui įtraukiamas pilvas (sąmoningai, stengiantis). Jokiu būdu negalima iškvepiant pradžioje įtraukti



8 pav.



9 pav.

pilvą (kad neįtemptume krūtinės ląstos). Iškvėpus — pauzė. Pratimą kartoti 1—3 minutes. Kitą pratimą galima atlikti tik išmokus gerai kvėpuoti sėdint ir stovint.

P a s t a b a. Įpratus gerai kvėpuoti krūtine, norint išmokti visapusiškai kvėpuoti, galima iš pradžių įkvėpti krūtine, o paskui „pripildyti oro pilvą“. Jei smarkiai išvystytas diafragminis kvėpavimas (moterims, išskyrus dainininkes, pasitaiko rečiau, negu vyrams), reikia lavinti tarpšonkaulinius raumenis, gulint ant pilvo (ant kietos kušėtės).

3 p r a t i m a s

Tikslas — išmokti sąmoningai kvėpuoti įvairiais būdais, norint sustiprinti kvėpavimo raumenis.

Šis pratimas atliekamas, gulint ant nugaros, sėdint, stovint.

Iškvėpus sulaikyti kvėpavimą. Keletą kartų ramiai pakvėpuoti diafragma. Paskui kartą negiliai įkvėpti krūtine ir iškvėpti, truputį išpučiant pilvą, o kitą kartą giliau įkvėpti diafragma (pilvas išsipučia) ir iškvėpiant truputį įtraukti pilvą. Kartoti be pertraukos 6, 8, 10 kartų.

P a s t a b a. Šis pratimas netinka asmenims, kurių skrandžio sulčių rūgštingumas yra padidėjęs. Jis naudingas, jei diafragma yra pakilusi arba nusileidusi (negiliai kvėpuojant). Kai diafragma yra pakilusi, reikia pratintis kvėpuoti diafragma, o kai nusileidusi — krūtine.

Baigus pratimą, 2—3 kartus su pertrūkiais iškvėpti (kaip juokiantis, įtraukiant pilvą).

4 p r a t i m a s.

Tikslas — įprasti kvėpuoti tyliai ir retai, kad organizmo ląstelės geriau įsisavintų deguonį ir ekonomiškiau jį naudotų.

Pratimas atliekamas, gulint ant nugaros, sulenktomis kojomis, paskui sėdint.

Lėtai ir giliai kvėpuoti pro vieną šnervę (10—15 kartų). Tą patį pakartoti kita šnerve (vieną šnervę užspaudus pirštu).

P a s t a b a. Jeigu įkvėpiama įtemptai, oras į plaučius įtraukiamas per jėgą, spazmui išvengti reikia išmokti įkvėpti tyliai, kiekvieną kartą pirštu pakeliant nosies galiuką. Šnervės išsiplečia, ir į kvėpavimo centrą iš refleksinių nosies sričių patenka papildomi impulsai. Tai pratina lengvai, tyliai įkvėpti.

5 pratimas (10 pav.)

Tikslas — įprasti taisyklingai kvėpuoti vaikščiojant.

Šį pratimą galima atlikti, įsitikinus, kad taisyklingai ir visapusiškai kvėpuojate gulėdamos, sėdėdamos ir stovėdamos.

Vaikščiojant reikia kvėpuoti ritmiškai (atsižvelgiant į žingsnių skaičių). Pavyzdžiui, kas 3—4 žingsnius iškvėpti ir kas 3—4 žingsnius įkvėpti. Ramiai vaikščiojant, iškvėpus galima daryti nedidelę pauzę. Greitinant žingsnius, pauzė trumpėja, įkvėpimas gilėja, o iškvėpimas, susitraukiant pilvo raumenims (antroje iškvėpimo fazėje), — stiprėja, aktyvėja.

Pastabos: 1. Vaikščioti reikia tiesiai.

2. Aktyvus iškvėpimas (įtraukiant pilvą, baigiant iškvėpti) stiprina pilvo raumenis. Norint sumažinti pilvą, iškvėpiant jį reikia įtraukti labiau, negu paprastai.



10 pav.

6 pratimas

Tikslas — stiprinti kvėpavimo raumenis ir plaučius, vaikščiojant ir bėgant ristele.

Tiesiai stovint, nuleisti rankas išilgai liemens. Vaikščiojant gryname ore, eiti 5—10 minučių ramiu žingsniu, kvėpuoti taisyklingai ir visapusiškai. Įkvėpiant šiek tiek pakelti galvą, o iškvėpiant truputį nuleisti.

Pastaba. Kvėpavimo ritmas priklauso nuo gyvybinio plaučių tūrio, nuo hemoglobino kiekio kraujyje, nuo kvėpavimo centro jaudrumo, pagaliau ir nuo to, kiek organizmui reikia deguonies, ir nuo daugelio kitų priežasčių. Įpratus taisyklingai kvėpuoti, specialiai nekontroliuojant, vaikščiojant pabandyti truputį paspartinti žingsnį ir kvėpuoti laisvai patogiu ritmu (pagal žingsnių skaičių). Kai organizmui reikia daugiau deguonies, savaimė giliau įkvėpiama ir smarkiai iškvėpiama. Spartinant ėjimo tempą, žiūrėti, ar nepradedama dusti. Šį pratimą reikia atlikti nuolatos. Jis puikiai lavina kvėpavimo raumenis, širdį ir plaučius. Ramybės būsenoje plaučiai per parą praleidžia 11 000 litrų oro, o organizmas per 1 minutę įsisavina 320 ml deguonies. Judant deguonies reikia trigubai daugiau.

Norint stiprinti įkvėpiamuosius raumenis, reikia einant kas 2 žingsniai giliai įkvėpti ir kas 4 žingsniai aktyviai iškvėpti. Kartoti 5—10 kartų.

Ėjimo ir bėgimo ristele dozavimas

Grupė	III	II	I
Treniruotės rūšis	Nedidelis fizinis krūvis, esant nepakankamai adaptacijai	Vidutinis fizinis krūvis, esant sumažėjusiai adaptacijai fizinei įtampai	Daugiau negu vidutinis fizinis krūvis, esant pakankamai adaptacijai
1. Ėjimas lygia vietoje	Nuo 2 iki 4 km į abu galus. Per 15–12 min. 1 km, du kartus po dvi minutes pailsint	Nuo 4 iki 6 km į abu galus. Per 14–11 min. 1 km, vieną kartą 2–4 min. pailsint	Nuo 4 iki 6 km į vieną galą; grįžtant nuo 8 iki 12 km. 1 km per 11–10 min., du kartus po 2 min. pailsint
2. Lėtas ėjimas-bėgimas ristele lygia vietoje	1. Ėjimas — 1 km per 14 min. 2. 50 m ėjimas-bėgimas. Einant — įkvėpti, iškvėpiant — bėgti 3. 500 m ėjimas įprastu tempu (8 minutes)	1. Ėjimas — 1 km per 12 min. 2. Bėgimas ristele — 100 m 3. Ėjimas — 500 m (7 min.) 4. Bėgimas ristele — 200 m 5. Ėjimas — 500 m (10 min.)	1. Ėjimas — 1 km per 11 min. 2. Bėgimas ristele — 150–250 m 3. Ėjimas — 500 m (7 min.) 4. Bėgimas ristele — 500–1000 m 5. Ėjimas — 500 m (8 min.)

Pastabos: 1. Pirmą ir paskutinį fizinio krūvio dydį patikslina gydytojas arba gydomosios fizikultūros specialistas.

2. Einant reikia kvėpuoti pakaitomis taisyklingu pilnaverčiu kvėpavimu. Kvėpavimo ritmas individualus. Tačiau ir einant, ir bėgant nereikia uždusti. Kai pradeda dusti — sumažinti tempą, sustoti ir 2–3 kartus trūkčiojamai įkvėpti (kaip juokiantis, įtraukiant pilvą).

3. Bėgimas ristele — tai bėgimas nedideliu žingsniu, neįtempus raumenų.

Iškvėpiamiesiems raumenims stiprinti reikia einant kas 4 žingsniai įkvėpti ir kas 2 žingsniai iškvėpti. Kartoti 5–10 kartų.

Įkvėpiamuosius ir iškvėpiamuosius raumenis stiprinant, reikia einant kas 2 žingsniai įkvėpti ir kas 2 žingsniai iškvėpti. Kartoti 8–12 kartų.

Baigti pratimą, ramiai vaikščiojant, kvėpuojant laisvai.

Įpratus reguliariai atlikti kvėpavimo pratimus vaikščiojant, naudinga derinti ėjimą su bėgimu ristele (žr. 4 lentelę).

Bėgimas ristele teigiamai veikia organizmą tais atvejais, kai treniruotė nesukelia dusulio, pulsas po fizinio krūvio padažnėja ne daugiau kaip iki 100–120 tvinksnių per minutę ir gana greit (per 2–5 min.) sunormalėja; miegas, savijauta ir darbingumas gerėja, o atsparumas deguonies nepakankamumui didėja.

7 p r a t i m a s

Šis pratimas skirtas sergančioms hipotonine liga. Vaikščiojant pamažu, patogus kvėpavimo ritmas nustatomas pagal žingsnių skaičių. Patariama greičiau įkvėpti ir lėčiau iškvėpti. Toks kvėpavimo ritmas pakelia sistolinį spaudimą. Jei nesiskundžiama kraujo apytakos nepakankamumu, truputį pasivaikščiojus, patariama (pagal I. Tiomkino metodą) šoktelėti, bėgti, eiti, nedarant jokių pertraukų, bet po truputį lėtinant tempą. Pradėti nuo 4—5 pritūpimų (pritupiant iškvėpti), paskui pakaitomis 2 kartus pašokti ant dešinės kojos pirštų, o po to — ant kairės (kvėpuoti laisvai), pratimą baigti, lengvai bėgant ir einant (pradėti bėgti, pavaikščiojus 30—60 sek.). Vaikščioti tol, kol, vis smarkiau iškvėpiant, nurims kvėpavimas.

8 p r a t i m a s

Norint suaktyvinti kvėpavimą, galima einant įtempti plaštakas (arba sugniaužti pirštus į kumštį ir ištiesti) prieš įkvepiant ir iškvepiant. Jei kvėpavimas padažnėja ir dėl nedidelio fizinio krūvio, reikia įtempti plaštakas tiek įkvėpus, tiek ir iškvėpus. Lipant laiptais arba į kalną, reikia dažniau ir giliau kvėpuoti. Naudinga atlikti tarsi kramtymo judesius, nes kramtomųjų raumenų darbas teigiamai veikia bronchus ir kvėpavimo centrą.

KVĖPAVIMO MANKŠTA PAGAL PROFESIJĄ

Iš pradžių reikia įsisavinti kvėpavimo elementus, kad juos galima būtų atlikti automatiškai (žr. 1 komplekso pratimus, atliekamus ramybės būsenoje, einant).

Tikslas — didinti bronchų ir plaučių alveolių elastingumą, tarpšonkaulinių raumenų stangrumą.

**Kvėpavimo pratimai
toms, kurioms tenka
daug kalbėti**

Atsisėdus ant kėdės arba stovint; laikysena tiesi. Tyliai pro nosį įkvėpti, skaičiuojant nuo 1 iki 4. Kiekvieną kartą įkvėpus, pamažu iškvėpti. Įkvėpti reikia kaskart giliau. 3—4 kartus taip įkvėpus, plaučiai prisipildo oro. Kiekvieną kartą, truputį sulaikius kvėpavimą, iškvėpti pro plačiai

9 p r a t i m a s

atvertą burną, pratisai tariant „kva...a“. Kartoti 4—6 kartus.

10 p r a t i m a s
Įkvėpimas siaura srove

Sėdint kuo ilgiau įkvėpti pro siaurą lūpų plyšį. Iškvėpti pro burną, tariant 2—3 kartus „fu-fu-fu“, kiekvieną kartą staigiai įtraukiant pilvą. Kartoti 3 kartus.

11 p r a t i m a s
Įkvėpimas, tariant
„chram-chrom“

Tikslas — lavinti diafragmą ir pratinti tyliai įkvėpti. Sėdint arba stovint viena akimirka įkvėpti pro nosį pusiau pravira burna. Pratisai negarsiai tarti „chram-chrom“. Tariant „chram“, truputį išpūsti pilvą, o tariant „chrom“ — įtraukti. Pratimą atlikti $\frac{1}{2}$ —2 minutes, įkvepiant nejučiomis, esant reikalui.

P a s t a b a. Oratorių ir pedagogų iškvėpimo ypatumas: įkvepiant, pasakius sakinį, reikia jausti, kad pilvas beveik neįsitraukia, krūtinė nusileidžia. Tada bus jaučiama vadinamoji nugaros atrama.

Kvėpavimo pratimai
mėgstančioms dalnuoti

Tai pratimai, lavinantys lengvą, greitą, visapusišką įkvėpimą ir kvėpavimo atramos pajautimą.

12 p r a t i m a s
Įkvėpimas, tariant „ach“

Atsisėdus arba laisvai stovint (kūno svorį paskirstant ant abiejų kojų).

Trumpai įkvėpti pro nosį pusiau pravira burna, „tarsi nugara“, vienodai pripildant plaučius „nuo apačios iki viršaus“, mintyse tariant „ach“. Įkvėpus įtraukti pilvo apačią ir trumpam sulaukyti kvėpavimo. Balso stygos susiglaudžia, ir yra optimali padėtis garsui susidaryti.

Įkvepiant švilpiniuoti arba iškvėpti, negarsiai tariant „du-do-dy“, jaučiant, kad krūtinė nenusileidžia. Šonkaulius skėsti į šonus, tarsi įkvėpimas tęstųsi ir įkvepiant.

13 p r a t i m a s
Kvėpavimo atramos
pasikeitimo pajautimas

Stovint įkvėpti pro nosį pravira burna. Sulaukiant kvėpavimo (negiliai įkvėpus), jausti tarsi dar įkvepiama. Po to keisti kvėpavimo atramą: a) iš juosmens, pilvą truputį išpūstus, patempti pilvo apačią, b) krūtinkaulius (šonkaulius praskėsti) ir pagaliau c) į tarpmentes (kelti pusiau sulenktas

rankas į šalis iki pečių aukščio). Iškvėpti, tariant garsą „s“, nenuleidžiant krūtinės. Įkvėpus iškvėpti, trūkčiojamai tariant „fu-fu-fu“. Pratimą kartoti 2—5 kartus.

P a s t a b a. Norint laisvai kvėpuoti dainuojant, nereikia perdaug giliai įkvėpti ir per ilgai sulaukyti kvėpavimą. Padainavus, oro likutis turi būti iškvėptas prieš įkvepiant.

Labai svarbu mintyse įsivaizduoti garsą, prieš jam susidarant, kad rezonuojančioje dalyje refleksiskai galėtų pasiruošti balso stygos ir raumenys (E. Rozenovas, J. Kovner).

Kvėpavimo pratimai šokėjoms

Tikslas — lavinti diafragmos elastingumą.

Sėdint arba stovint (laikysena tiesi, neįtempta), įkvėpti pro nosį pusiau pravira burna, mintyse skaičiuojant nuo 1 iki 3—4. Iškvėpti pro nosį trūkčiojamai.

14 p r a t i m a s

**Iškvėpimas
su pertrūkiais**

P a s t a b a. Įkvepiant turi bent kiek pakilti pilvas ir skėstis apatiniai šonkauliai. Iškvepiant pilvą truputį įtraukti. Kartoti 4—6 kartus.

Tiesiai sėdint arba stovint, rankas laisvai nuleisti.

15 p r a t i m a s

**Garsas, sulauklus
kvėpavimą**

Įkvėpti, kiek įtraukiant pilvo apačią. Skaičiuojant 2—3, nekvėpuoti, paskui iškvėpti pro burną, tyliai tariant „é“. Iškvėpus įkvėpti ir iškvėpti, trūkčiojamai tariant „fu-fu-fu“. Kartoti 3 kartus.

Atsisėdus ant kėdės, ant kairės rankos delno pastatyti iki pusės pripiltą vandens stiklinę, dešinė ranka laikyti siaurą stiklinį arba guminį vamzdelį.

16 p r a t i m a s

Iškvėpimas į vandenį

Įkvėpus pro nosį (pusiau pravira burna), iškvėpti pro vamzdelį į vandenį. Iškvėpti lygia srove burbuliuojant. Iškvėpimą į vandenį pamažu ilginti nuo 15 iki 30—45 sek. Kartoti pratimą 6—8 kartus.

P a s t a b a. Aprašytieji pratimai lavina organizmo atsparumą deguonies nepakankamumui.

Kvėpavimo raumenims lavinti patariame bent

**Kvėpavimo pratimai
ilgal būnančioms
patalpose**

du kartus per savaitę atlikti kvėpavimo pratimus vaikščiojant.

**17 pratimas
Gerinant plaučių
ventiliaciją**

Pratimas atliekamas sėdint, stovint arba žingsniuojant. Su pertrūkiais iškvėpti pro burną, tariant 2—3 kartus iš eilės „fu-fu-fu“... Taip iškvėpus, įkvėpti diafragma. Pratimą kartoti 2—3 kartus.

**18 pratimas
Plaučių viršūnių
ventiliacija**

Stovint arba lėtai žingsniuojant, trumpai įkvėpti, pakeliant pečius, ir iškvėpti nuleidžiant. Tempas greitas. Kartoti 5—6 kartus.

**19 pratimas
Dažnas diafragminis
kvėpavimas**

Patogiai atsisėdus, atsiremus į kėdės atlošą, rankas laikyti ant klubų (raumenys atpalaiduoti).

Iš anksto su pertrūkiais iškvėpti (žr. 17 pratimą). Paskui trumpai įkvėpti diafragma ir iškvėpti, įtraukiant pilvą. Pratimą kartoti 8—10 kartų. Žingsniuoti, ritmiškai kvėpuojant.

**Kvėpavimo pratimai
toms, kurių laikysena
dirbant yra priverstinė**

**20 pratimas
Kvėpavimas,
ištiesiant kaklą**

Sėdint arba stovint, įkvėpti dviem kartais: iš pradžių įkvėpti diafragma, paskui — krūtine, tiesiant kaklą į viršų (nekeliant smakro). Iškvėpti pro pravirą burną, įtraukiant pilvą ir truputį nuleidžiant galvą. Pratimą kartoti 4—8 kartus.

**21 pratimas
Galvos atlošimas**

Sėdint, atsiremus į kėdės atlošą, giliai pilvu ir krūtine įkvėpti, 3—5 sek. sulaikius kvėpavimą, atlošti galvą, tuo pačiu metu pamažu tiesiant kaklą. Iškvėpti pro burną, nuleidžiant galvą. Pratimą kartoti 4—8 kartus.

**22 pratimas
Iškvėpimas pritūpiant**

Stovint, truputį pražergus kojas, pėdos lygia-grečiai. Giliai įkvėpti pilvu ir krūtine stovint ir, iškvėpiant pro nosį, du kartus iš eilės pritūpti, stengiantis nelenkti liemens. Pratimą kartoti 4—6—8 kartus.

Sėdint arba stovint, ramiai įkvėpti (diafragma ir krūtine); iškvėpti, greitai tariant „čia-čia...“. Kiekvieną kartą, tariant „čia“, įtraukti pilvą. Pratimą kartoti 3—6 kartus.

23 pratimas Iškvėpimo suaktyvinimas

Žmogaus laikysena, stovint, vaikščiojant, sėdint ar atliekant bet kokį judesį, daugiausia priklauso nuo fiziologinių stuburo išlinkimų, sąnarių judrumo, nuo tolygaus raumenų išsivystymo, taip pat nuo žmogaus įpročio išlaikyti kūno pusiausvyrą.

Taisyklingos laikysenos reikia mokytis nuo pat mažumės, o ją išsaugoti — visą gyvenimą. Laikysena, veikiant daugeliui faktorių, kartais gali pakisti.

Pediatras turi keletą kartų per metus patikrinti, ar mergaitės stuburas neiškrypęs. Pastebėjus kokius nors nukrypimus nuo normos, reikia nustatyti jų priežastį ir imtis priemonių stuburo iškrypimams ištaisyti (daryti koreguojančią gimnastiką, plaukioti brasu, gulėti ant kieto patalo, sudaryti atitinkamas darbo sąlygas ir t. t.).

Atsistojus nugarą prie lygios sienos, kad galva, nugarą ir kulnys prie jos standžiai priglustų (kojos ištiestos, pėdos suglaustos), žiūrėti tiesiai, truputį įtraukus pasmakrę. Jeigu krūtinė atsikišusi į priekį labiau, negu pilvas, tarp juosmens ir sienos vos telpa delnas, laikysena normali. Jeigu tarpas tarp nugaros ir sienos didelis, pilvas ilgai niui išsipūs ir nukars.

1 pratimas (11 pav.) Laikysenos patikrinimas

Stovint prie sienos, sulenkti rankas prie pečių, alkūnes prispausti prie liemens, jausti, kaip įtempti raumenys. Kuo labiau jaučiamas įtempimas, tuo daugiau pastangų reikės normaliai laikysenai išsaugoti. Pavaikščioti, jaučiant tą patį raumenų įtempimą.

2 pratimas

3 p r a t i m a s



11 pav.

Stovint prie sienos tiesiai, įsiminti raumenų įtempimą. Pavaikščioti, pabėgioti po kambarį ($\frac{1}{2}$ —1 min.). Pažiūrėti į didelį veidrodį ir vėl, grįžus prie sienos, patikrinti, ar išliko normali laikysena.

P a s t a b o s: 1. Jei laikysena nenormali vaikystėje (plokščia, apvali, įdubusi krūtinė, išlinkęs stuburas ir kt.), vaiką reikia parodyti gydytojui ir paskui reguliariai vykdyti jo nurodymus bei atlikti gydamosios fizinės kultūros specialisto parodytus pratimus.

Reikia pažymėti, kad netaisyklinga laikysena gali ilgainiui sutrikdyti kvėpavimą, kraujo apytaką ne tik vaikams, bet ir suaugusiems. Todėl reikia susirūpinti, kaip pagerinti ir išsaugoti normalią bei gražią laikyseną.

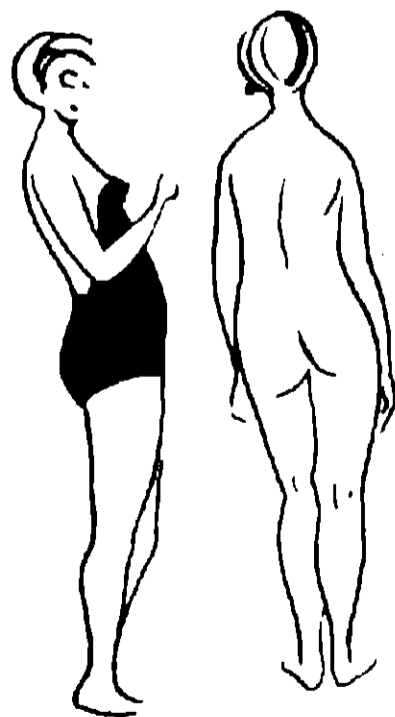
Svarbu žinoti skiriamuosius geros laikysenos požymius. L. Mirskis taisyklingą laikyseną stovint apibūdina taip: pėdos laikomos lygiagrečiai, kojos stovi taip, kad, pažvelgus žemyn, galima pamatyti pėdas ir blauzdų apačią, liemuo tiesus, laikomas laisvai, pečiai tiesūs, rankos laisvai nuleistos prie šonų, galva (bet ne pasmakrė) aukštai iškelta.

2. Kūdikius nuo trečio ar ketvirto mėnesio reikia guldyti ant pilvo, ant apykietės patalynės. Vaikas kelia ir suka galvą, žiūrėdamas į žaisliuką. Šis pratimas padeda stiprinti nugaros ir pakaušio raumenis, kurie išlaiko vertikalią stuburo padėtį.

Kai tik vaikas nuleidžia galvutę, ją reikia paguldyti ant nugaros, kad pailsėtų. Po to vėl paguldyti ant pilvo. Šį pratimą kartoti keletą kartų per dieną.

Nereikia vaiko versti atsisėsti, o leisti jam pačiam, „savo iniciatyva“ atsisėsti, apsiversti, atsi-klaupiti ir t. t. Ilgai priverstinai sėdint atsirėmus, ima netaisyklingai vystytis stuburo linkis juosmens srityje ir pakinta taisyklinga dubens padėtis.

Pastebėjus, kad ikimokyklinio ir netgi mokyklinio amžiaus vaikų laikysena blogėja, reikia ypač vienodai lavinti viso kūno raumenis. Vaikai turi gulėti ant kietos patalynės, tiesiai sėdėti mokykliniame suole ir prie patogaus stalo namuose. Vaikams, kurių laikysena ydinga, gydytojais pataria ruošti pamokas, gulint ant pilvo.



12 pav.

Taisyklingą laikyseną lengva kontroliuoti pagal kaklo padėtį: jeigu kaklas vertikaliaje padėtyje, pasmakrė kiek nuleista, susikūprinti jokiū būdu nepavyks. Be to, tokioje padėtyje geriau formuojasi mergaičių biustas.

Siūlome septynis pratimus (27—36), kuriuos reikia atlikti kasdien, jei kūprinamasi, jei nugaros ir pakaušio raumenys yra silpni, jei eisena negraži, svirduliuojanti. Šie pratimai naudingi ir tada, kai mentės pakeltos lyg „sparneliai“, o stuburas vidutiniškai lankstus.

Jeigu laikysena blogėja dėl silpnų pilvo raumenų („didelis“ pilvas), reikia šiuos pratimus papildyti atitinkamais pratimais nugaros ir pilvo raumenims lavinti (žr. 45—49 pratimus).

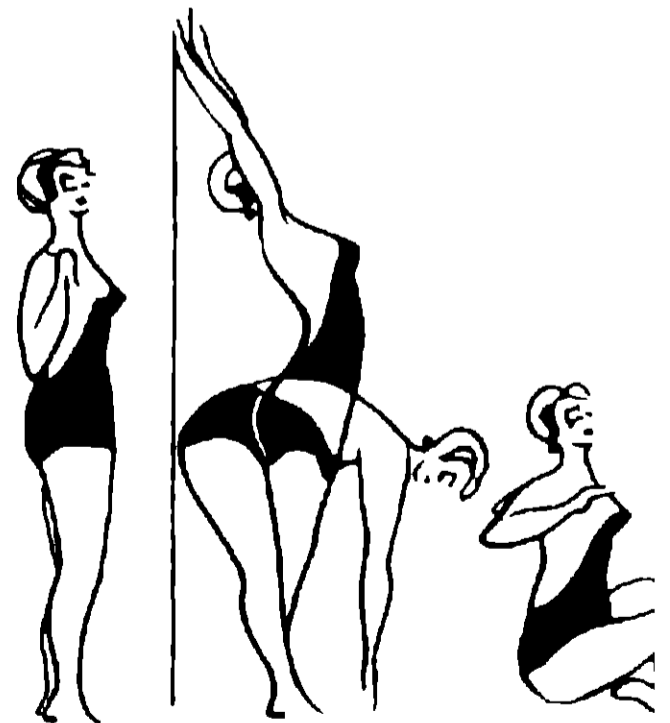
Šio skyriaus pratimai daugiausia skiriami suaugusioms moterims ir mokyklinio amžiaus mergaitėms. Formuojant gražią, grakščią jaunatvišką laikyseną, didelę reikšmę turi asmeninis tėvų pavyzdys. Reikia priminti, kad, norint išlaikyti normalią dubens padėtį ir gerą laikyseną, nepaprastai svarbią reikšmę turi pėdų padėtis stovint ir vaikščiojant. Jos turi būti beveik lygiagrečios. Kai nepaisoma šios taisyklės, dažnai išsivysto pilnapadiškumas.

4 p r a t i m a s (13 pav.)

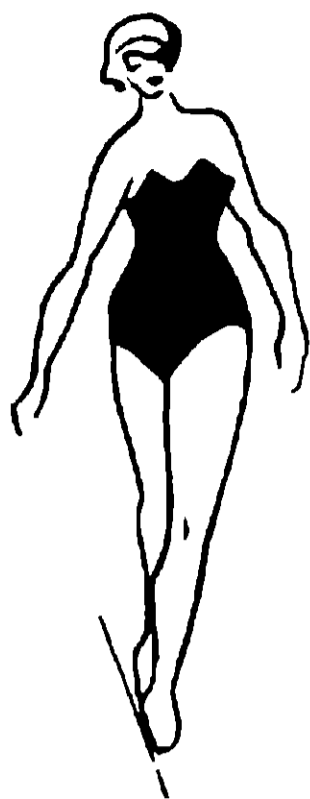
Stovint prie sienos ir tupint

Iš anksto patikrinti laikyseną (žr. 1 pratimą). Paskui atsistoti nugara prie sienos (per pėdą nuo jos). Pėdas laikyti lygiagrečiai. Taisyklingai įkvepiant, sulenkti rankas prie pečių (alkūnės prispaustos prie liemens), pasistiebti ant pirštų galų, ištiesti rankas į viršų, išsilenkti per krūtinę (tik ne per juosmenį) ir rankų pirštais pasiekti sieną. Įkvepiant nusileisti ant kulnų, palenkti liemenį į priekį (kojos tiesios), rankomis pasiekti žemiau kelių arba grindis ir išsitiesti. Pratimą kartoti 4—8 kartus. Jei stuburas nepakankamai lankstus — 6—12 kartų. Išmokus šį pratimą, atlikti sudėtingesnę.

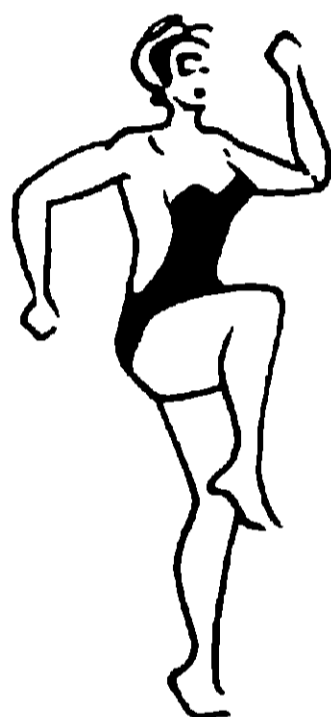
Atsistojus prie sienos ir palenkus liemenį žemyn, atsisėsti, sulenkus kojas (turkiškai), nenuleidžiant galvos, delnais įsiremti ir spausti klubus. Kvėpuoti tolygiai. Rankas sulenkti priešais krūtinę (alkūnės pečių aukštyje) ir energingai sukti



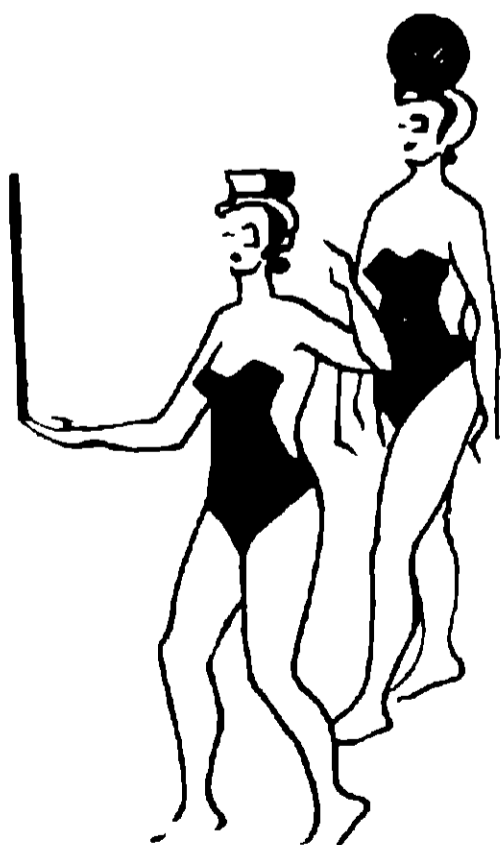
13 pav.



14 pav.



15 pav.



16 pav.

pečius bei alkūnes atgal 6—12 kartų. Jei mentės išsikišusios kaip „sparneliai“, reikia alkūnėmis sukti ratus (truputį pakėlus pečius) į abi puses po 8, 12, 20 kartų.

Nesiremiant rankomis, atsistoti, išlaikant liemenį ir kaklą vertikaloje padėtyje. Iš pradžių, kol sustiprės kojų raumenys, galima atsistoti, pasiremiant rankomis.

5 p r a t i m a s (14 pav.)

Vaikščiojimas pėda už pėdos, ant pirštų galų

Vaikščiojant pasistiebus ant pirštų galų, reikia tiesinti stuburą, viršugalvį kelti į viršų. Vaikščioti pirmyn ir atgal, statant pėdą už pėdos ir išlaikant pusiausvyrą. Jei nesiseka vaikščioti ant pirštų galų (ypač hipotonikėms ir hipertonicėms), iš pradžių kojas galima statyti ant visos pėdos. Eiti tarsi rėželiu $\frac{1}{2}$ —1 min. Kvėpuoti tolygiai.

Tą patį atlikti, einant užsimerkus (kaklas tiesus!).

6 p r a t i m a s (15 pav.)

Vaikščiojimas, kellant koją ir ranką

Patikrinti laikyseną ir ją išlaikyti vaikščiojant, pakaitomis pakeliant į viršų sulenktą koją ir priešingą ranką (pirštus sugniaužti į kumštį, rankas ištiesti). Iš pradžių eiti vietoje, paskui į priekį, pašokant (du kartus pašokti pakaitomis ant kairės ir ant dešinės kojos). Kvėpuoti laisvai, vengti uždusimo. Pratimą kartoti 8—12 kartų. Baigti pratimą, vaikščiojant ant pirštų galų ir kulnų.

P a s t a b a. Sergant I—II laipsnio kraujo apytakos nepakankamumu, reikia laikinai vengti pašokimų.

7 p r a t i m a s (16 pav.)

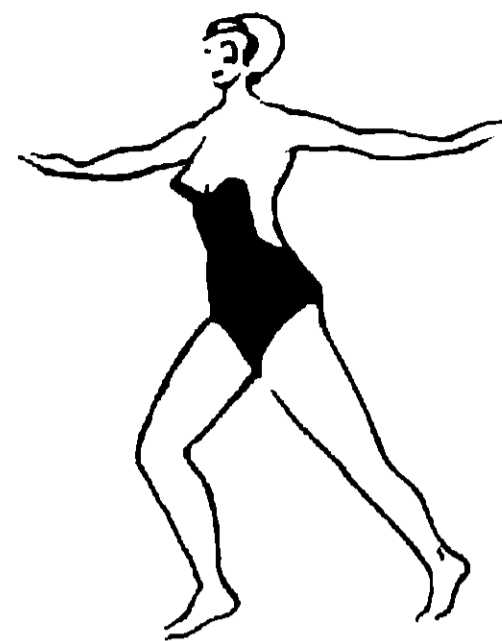
Vaikščiojimas su daiktais ant galvos

Šiam pratimui reikia turėti iš veltinio arba kitos medžiagos padarytą ratą, kuris pritvirtinamas ant viršugalvio pasmakrėje surišta juoste. Ant rato dedama knyga, maišelis su smėliu ($\frac{1}{2}$ —1—2

kg) arba kimštinis sviedinys. Vaikščioti su daiktu ant galvos reikia $\frac{1}{2}$ —2 min. (priklausomai nuo to, kokia laikysena). Vaikščiojant reikia kuo aukščiau kelti viršugalvį. Kvėpuoti laisvai. Pėdas statyti lygiagrečiai.

P a s t a b a. Šį pratimą galima atlikti, vaikščiojant ant pirštų galų arba kulnų, stovint ant vienos kojos, mėtant sviedinuką iš vienos rankos į kitą, laikant ant delno vertikaliai gimnastikos lazdelę.

Atlikus šiuos pratimus, reikia kelis kartus palenkti galvą žemyn ir atlošti, paskui patrinti pakaušį delnais iš viršaus į apačią.



17 pav.

8 p r a t i m a s (17 pav.)

Rankų sukimas, padarius įtūpstą

Žengti didelį žingsnį pirmyn (pakaitomis kaire ir dešine koja), sulenkiant į priekį pastatytą koją, liemenį palenkti taip, kad tiesioji koja ir liemuo būtų vienoje plokštumoje. Rankas pakelti į šonus, pirštus sugniaužus į kumštį. Ištiestomis, įtemptomis rankomis greitai daryti mažus ratus į abi puses po 2—4 kartus. Visa tai reikia atlikti iškvėpiant. Atsistojant — įkvėpti.



18 pav.

9 p r a t i m a s

Sąnarių paslankumo gerinimas

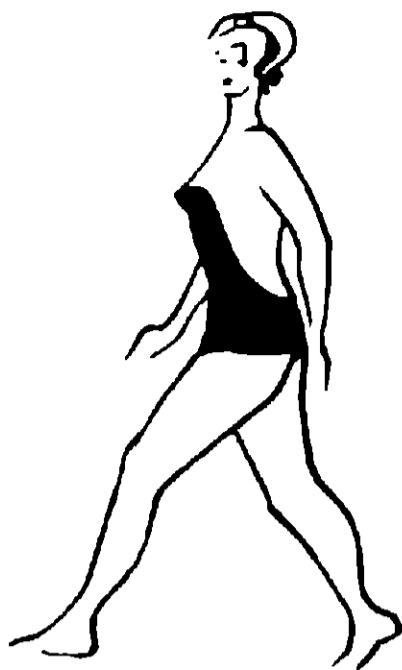
Šį pratimą sudaro trys dalys: 1 — „kratymas“, 2 — „bangos“ ir 3 — ėjimas dideliais žingsniais. Pratimą pradžioje reikia atlikti atskiriomis dalimis ir tik išmokus atlikti paeiliui visas — vieną paskui kitą. Pratimą atlikus, pavaikščioti, išlaikant gerą laikyseną.

„**Kratymas**“ (18 pav.). Stovint veidu į sieną nedidelio žingsnio atstumu, delnais lengvai atsiremti į sieną pečių aukštyje. $\frac{1}{2}$ —1 min. trypčioti (lyg bėgant) vietoje, nekeliant pirštų galų nuo grindų. Kelius kiek galint sulenkti. Kvėpuoti laisvai.

„**Bangos**“ (19 pav.). Įkvėpiant pasikelti aukštai ant pirštų galų ir kelti viršugalvį. Iškvėpiant sulenkti tuo pačiu metu kojas ir rankas, atsistumti rankomis nuo sienos ir grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 6, 8, 12 kartų. Paskui pavaikščioti po kambarį, išlaikant gerą laikyseną.



19 pav.



20 pav.

Ėjimas dideliais žingsniais (20 pav.). Truputį pritūpiant ant abiejų kojų ir energingai mojuojant rankomis, pėdas statyti lygiagrečiai. Vaikščioti $\frac{1}{2}$ min., nedūstant. Kvėpuoti laisvai. Baigti pratimą, laisvai pasivaikščiojant, pakratant tai pakeltą koją, tai ranką.

10 p r a t i m a s (21 pav.).

**Pritūpimas,
laikant daiktą ant galvos**

Stovint įkvėpti ir pasikelti ant pirštų galų. Iškvėpiant pritūpti žemai, išskeičiant kelius į šalis (delnais remtis į klubus), ir atsistoti, išlaikant vertikalią padėtį tiek atsistojant, tiek pritūpiant. Pratimą kartoti 4, 6, 8, 12 kartų. Paskui pavaikščioti, giliau kvėpuojant.

P a s t a b a. Išmokus visą antrą pratimų kompleksą, patariama jį sutrumpinti taip: pirmąsias tris savaitės dienas daryti 25, 27, 29 pratimus, o likusiomis dienomis — 30—32 pratimus.

Be to, patariama (ypač vaikams) plaukyti baseine brasu. Plaukimas padeda vienodai išvystyti visus kūno raumenis ir krūtinės ląstą. Žiemą labai naudinga slidinėti, čiuožti. Poilsio dienomis, šiltu ir nelabai šaltu metų laiku gera visai šeimai daryti netolimas turistines išvykas.

Jeigu laikysena be priekaištų, reikia kiekvieną dieną daryti rytinę mankštą (žr. 8—11 kompleksus). Be to, patariama per dieną keletą kartų atlikti pasirinktinai po du tris trečio komplekso pratimus.



21 pav.

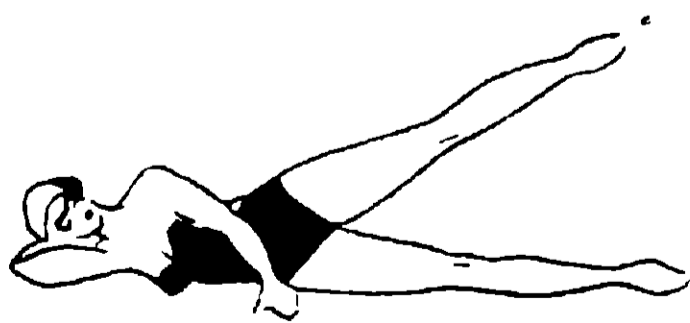
ATSKIRŲ GRUPIŲ RAUMENŲ LAVINIMAS

3 KOMPLEKSAS

1—11 pratimai atliekami tais atvejais, kai atskirose kūno dalyse susikaupia per daug riebalų.

1 p r a t i m a s (22 pav.)

**Kojos kėlimas,
gulint ant šono**



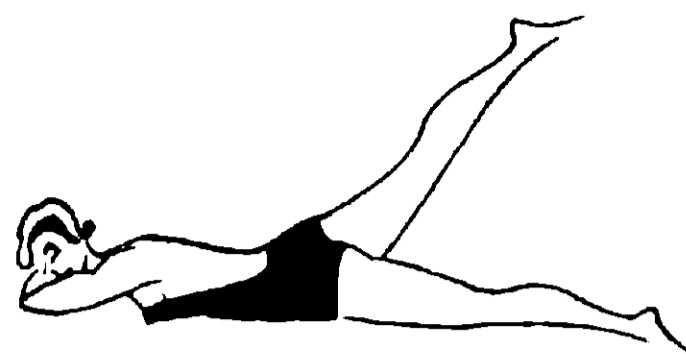
22 pav.

Atsigulus ant dešiniojo šono, dešinę ranką sulenkti ir padėti po galva.

Pakelti kairę koją pusę metro nuo žemės, ištiesus kelį ir pėdos pirštus, truputį ją palaikyti

ore ir paskui nuleisti. Tą patį padaryti dešine koja, gulint ant kairiojo šono. Kvėpuoti tolygiai. Pratimą kartoti po 8—12 kartų kiekviena koja.

Įpratus atlikti šiuos veiksmus, koją pakėlus, papildomai nubrėžti ja nedidelį ratą į kairę ir į dešinę. Atliekant pratimą, nesulaikyti kvėpavimo.



23 pav.

2 pratimas (23 pav.)

Kojų kėlimas, gulint ant pilvo

Atsigulus ant pilvo, galvą padėti ant sulenktos rankos.

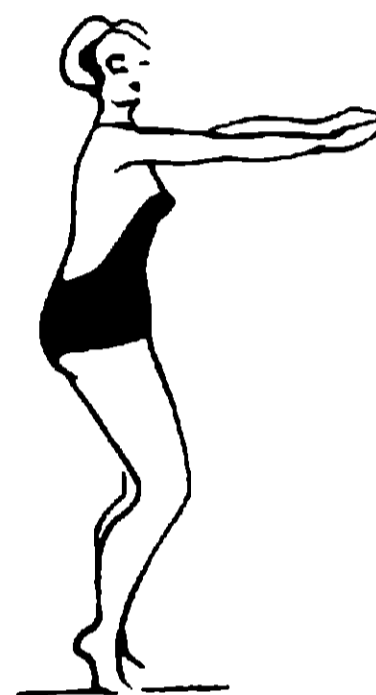
Iškvepiant pakaitomis kelti į viršų kairę ir dešinę koją. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 8—12 kartų. Paskui iškvepiant pakelti ir nuleisti abi kojas. Pratimą kartoti 4 kartus. Baigus atsisėsti ir giliai kvėpuoti.

3 pratimas (24 pav.)

Pritūplimas, stovint ant pirštų galų

Atsistojus kojas suglausti, rankas nuleisti.

Iškvepiant pasikelti ant pirštų galų ir truputį lenkti kelius bei klubus, ištiesiant rankas į priekį ir atlošiant liemenį atgal. Įkvepiant lėtai grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 8—10 kartų.



24 pav.

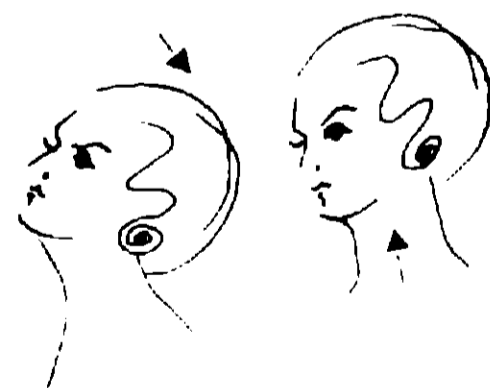
Pratimai pasmakrės raumenims stiprinti

4 pratimas (25 pav.)

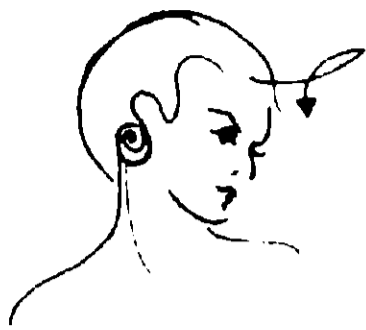
„Kaklo pallginimas“

Atsistojus arba atsisėdus, galvą nuleisti, pakeliant pečius.

Įkvepiant kelti galvą (žiūrėti į lubas, įtraukus pasmakrę), ištempti į viršų kaklą, tarsi kas tempėtų už viršugalvio. Iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 6—8 kartus.



25 pav.



26 pav.

5 pratimas (26 pav.)

Kombinuotas judesys

Atsistojus arba atsisėdus (kaip ir atliekant 4 pratimą).

Įkvepiant pasukti galvą į kairę ir nulenkti prie kairiojo peties, lyg sveikinantis. Tą patį padaryti iškvepiant, tik galvą pasukti į priešingą pusę. Pratimą kartoti 6—8 kartus.

6 pratimas (27 pav.)

„Aštuoniukės“

Stovint arba sėdint, viršugalviu tarsi „parašyti“ įsivaizduojamą aštuoniukę: ratuką — į dešinę, ratuką — į kairę. Kvėpuoti laisvai. Pratimą kartoti 4—6 kartus. Jeigu, atliekant šiuos judesius, girdėti kaulų traškesys, pratimą atlikti 2—3 kartus per dieną, kartojant po 6—8 kartus.



27 pav.

7 pratimas (28 pav.)

Galvos lenkimas

Atsisėdus rankų pirštus supinti.

Iškvepiant lenkti galvą žemyn ir priešintis sunertomis rankomis (viršutine plaštakos dalimi). Po to įkvepiant galvą lenkti atgal ir priešintis už galvos sunertomis rankomis (delnais). Pratimą kartoti 4, 8, 12 kartų, nesulaikant kvėpavimo.

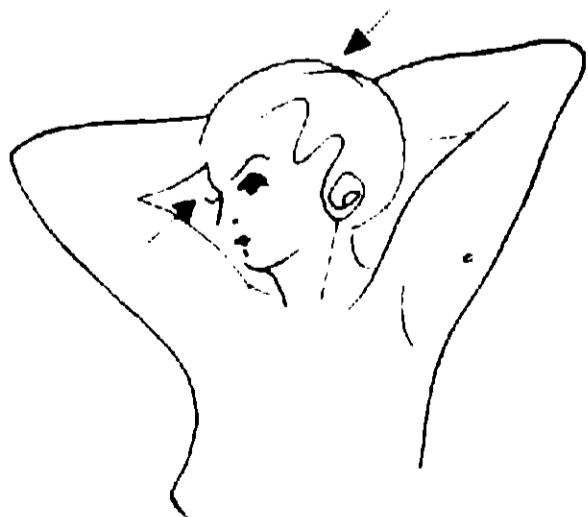


8 pratimas (29 pav.)

Krūčių raumenų stiprinimas

Sėdint arba stovint, sulenkti rankas prieš save arba galvos aukštyje ir sudėti delnus.

Judinti delnus pakaitomis į kairę ir į dešinę, įtempiant rankas. Kvėpuoti laisvai. Pratimą kartoti 4, 8, 16 kartų (po kelis kartus per dieną).



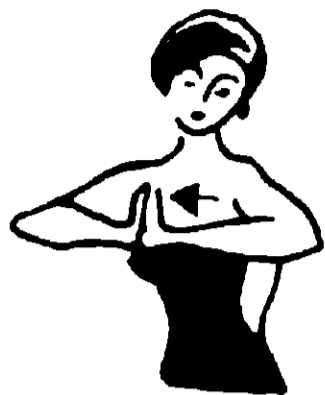
28 pav.

9 pratimas (30 pav.)

Rankų kėlimas lanku

Sėdint rankos sulenktos krūtinės aukštyje, delnai sudėti didžiaisiais pirštais į kūno pusę.

Įkvepiant kelti aukštyn lanku kairiąja puse



29 pav.



30 pav.

abi rankas, standžiai suspaudus delnus, ir nuleisti. Tą patį daryti, keliant rankas dešiniąja puse. Įkvėpti, keliant rankas. Kartoti 6—12 kartų.

10 pratimas (31 pav)

Rankų lenkimas, knygų kėlimas

Pratimas atliekamas stovint, kai lenkiamos rankos, sėdint, kai keliamos knygos.

Pritūpti ties kėde, delnais atsiremti į ją ir abi kojas ištiesti atgal (kūnas nuožulnioje plokštumoje, o rankos ištiestos). Įkvepiant sulenkti rankas, o iškvepiant — ištiesti. Kartoti 2, 4, 6 kartus. Po to atsistojus pavaikščioti ir atsisėsti taip, kad kaklas būtų tiesus. Sulenkti rankas, alkūnes prispausti prie liemens, ant delnų uždėti po knygą. Kilnoti knygas į viršų 2, 4, 8 kartus. Įkvėpti keliant, iškvėpti nuleidžiant.



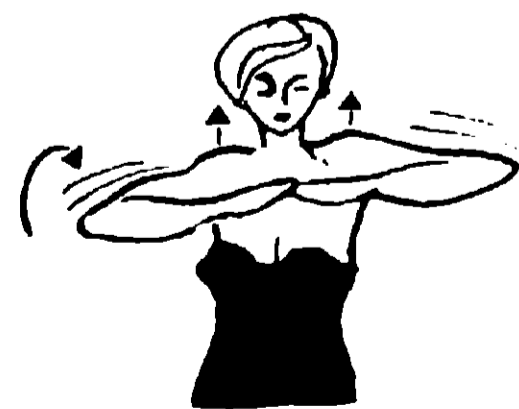
31 pav.

11 pratimas (32 pav.)

Ratal pečiais ir alkūnėmis

Sėdint arba stovint, rankas sulenkti prieš krūtinę, delnais į apačią, alkūnės pečių aukštyje.

Pečiais bei alkūnėmis sukuti ratus atgal, tuo pačiu metu pakeliant pečius. Kvėpuoti laisvai. Pratimą kartoti 8, 12, 16 kartų (keletą kartų per dieną).



32 pav.

Pagrindiniai pratimai pilvo raumenims stiprinti

Moters sveikatai didelę reikšmę turi gerai išvystyta pilvo siena, nugara ir dubens dugnas, nuo kurių priklauso vidaus organų normali padėtis, normalus nėštumas ir gimdymas (R. Motilianskaja).

Nustatyta (S. Jagunovas), kad pirmą kartą gimdančių sportininkių vidutinė gimdymo trukmė daug trumpesnė (13 val. 48 min.), negu moterų, kurios nedaro mankštos (18 val. 48 min.). Reikia pažymėti taip pat teigiamą fizinės kultūros pratimų įtaką nėštumo metu (kontroliuojant gydytojui). Sportininkių, kurios nustojo sportuoti, prasidėjus nėštumui, vidutinė gimdymo trukmė buvo 13 val. 12 min., o sportavusiųjų iki nėštumo pabaigos — 8 val. 30 min. Be to, sportininkės ne taip skausmingai gimdo. Parenkant pratimus, reikia žinoti, kad priekiniai pilvo raumenys lenkia liemenį į priekį ir traukia krūtinės ląstą. Šoniniai suka jį į šoną. Be to, yra ir užpakalinių pilvo raumenų. Visi minėtieji raumenys supa pilvo ertmę ir sudaro jos sienas. Sukant liemenį ratu, dalyvauja paeiliui visos liemens raumenų grupės, padedančios jam išsitiesti, palinkti į šalį ir susilenkti.

Pilvas nukara dažniausiai dėl silpnų pilvo raumenų. Tai gali būti susiję ne tik su nėštumu, bet ir su meteorizmo reiškiniais, dažniais vidurių užkietėjimais ir vidurių nusileidimu. Todėl moteris, norėdama išvengti nemalonių pasekmių, turi stengtis stiprinti pilvo raumenis.



33 pav.

12 p r a t i m a s (33 pav.)

Liemens sukimas

Kojos pražergtos, rankos ant klubų, sudėtos už galvos arba ištiestos į viršų sunertais pirštais. Nuo rankų padėties priklauso pratimo sunkumas. Sukti liemenį ratu į abi puses pakaitomis po 4, 6, 8 kartus. Lenkiant liemenį žemyn — iškvėpti, lenkiant atgal — įkvėpti.



34 pav.

13 p r a t i m a s (34 pav.)

Sėstis ir gultis

Gulint ant nugaros (ant kilimėlio); kojų pirštų galus pakišti po spinta. Sėdant iškvėpti, gulant

įkvėpti. Pratimo sunkumas priklauso nuo rankų padėties: rankos ant klubų, už galvos, ištiestos į viršų. Pratimą kartoti 4, 6, 8, 12, 20 kartų. Kai pilvo raumenys sustiprėja, kojų galima nefiksuoti.

14 pratimas (35 pav.)

Pasisukti ir pasilenkti

Stovėti, pražergus kojas, rankos iškeltos į šalis. Įkvėpiant liemuo pasukamas į kairę (kitą kartą — į dešinę), iškvėpiant — palenkiamas žemyn, dešine ranka pasiekiant kairės kojos pirštus. Pasisukant į dešinę, pasiekti kaire ranka dešinės kojos pirštus. Iš pradžių leidžiama lenkiantis sulenkti vieną koją. Pratimą kartoti 8—12 kartų.

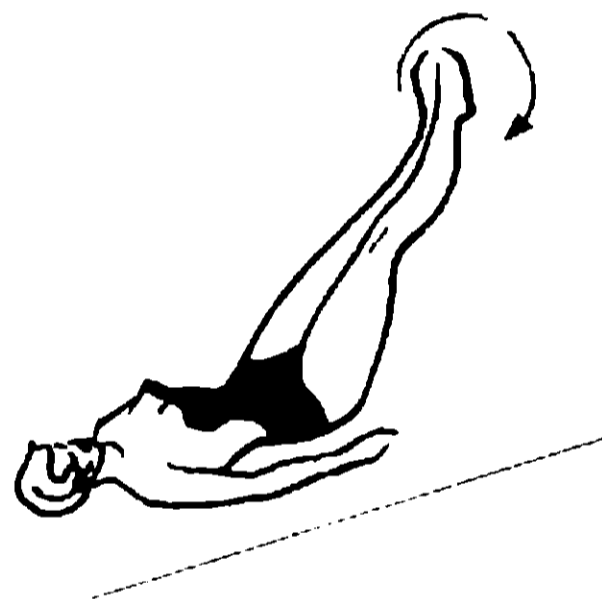


35 pav.

15 pratimas (36 pav.)

Sukti ratus kojomis

Gulint ant nugaros (ant kilimėlio), rankos nuleistos išilgai liemens. Ramiai gulint, įkvėpti, iškvėpiant ištiestomis kojomis sukuti ratus pakaitomis į abi puses. Kuo aukščiau iškeltos kojos, tuo lengviau sukuti. Pratimą kartoti 4, 6, 8, 12 kartų. Šis pratimas ypač svarbus, kai nusileidę viduriai.



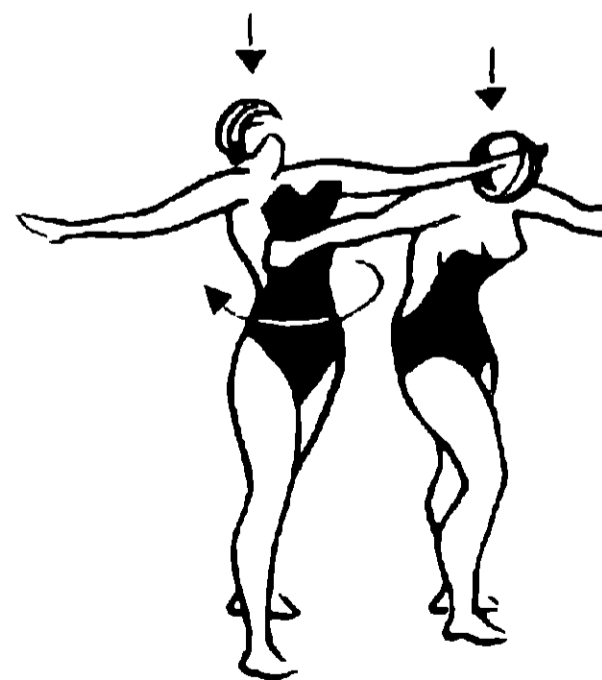
36 pav.

16 pratimas (37 pav.)

Kombinuoti liemens judesiai

Stovint pražergus kojas, rankos iškeltos į šalis pečių aukštyje. Tariant „vienas“, liemuo pasukamas į kairę (įkvėpiama), tariant „du“ — atsilošiama, sulenkiant dešinę koją, po to — ištiesiant dešinę ir sulenkiant kairę koją (iškvėpiama). Tas pat pakartojama, pasukant liemenį į dešinę. Pratimą kartoti 6, 8, 12 kartų.

Pastaba. Stiprinant pilvo raumenis, negalima tenkintis tik pateiktais pratimais. Be to, negalima jų daryti visų iš eilės. Po kiekvieno pratimo pavaikščioti ir giliau pakvėpuoti.



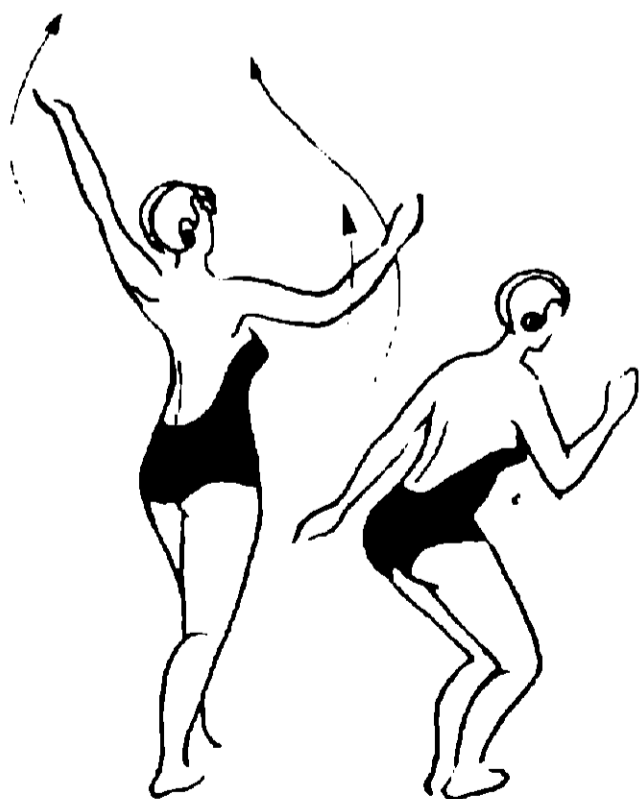
37 pav.

FIZINĖS KULTŪROS VALANDĖLĖ

Fizinės kultūros valandėlė — tai įprastinio darbo pakeitimas trumpa mankšta (3—7 minutes). Dirbė raumenys ilsisi, o tie, kurie dirbant ilsėjosi, gauna atitinkamą krūvį. Pavyzdžiui, kai sėdint dirbamas protinis darbas, instinktyviai norisi atsistoti ir pasitempti, pasivaikščioti, giliau pakvėpuoti. Ir, atvirkščiai, dirbančiam stovint gera pasėdėti, atpalaidavus raumenis. Atsižvelgdami į darbo sąlygas ir su jomis susijusias organizmo reikmes, siūlome fizinės kultūros valandėles, kurias galima derinti su gamybine mankšta. Pratimus galima atlikti per pietų pertrauką arba namuose, padirbėjus virtuvėje ar prie rašomojo stalo. Fizinės kultūros valandėlės apsaugo organizmą nuo persitempimo ir pervargimo. Nėra abejonės, kad jos turi būti sudėtine dienos režimo dalimi.

Yra žmonių, kurie dirbdami beveik be perstogės, nesilaikydami režimo, negali baigti mokslinio darbo, išsekus nervų sistemai. Jie pasveiksta ir tampa darbingais tik po ilgo gydymosi, kur pagrindinis vaidmuo tenka gydomajai fizkultūrai. Jeigu tokie žmonės įtemptą kūrybinį darbą savo laiku būtų kaitalioję su aktyviu poilsiu, fizinės kultūros valandėlėmis, jie vėliau neturėtų tiek rūpesčių dėl savo sveikatos.

PIRMOJI FIZINĖS KULTŪROS VALANDĖLĖ



38 pav.

(protinio darbo žmonėms)

4 KOMPLEKSAS

1 pratimas (38 pav.)

Pasirąžyti

Žingsniuojant

Atsistojus rankas nuleisti žemyn, laikyseną tiesi.

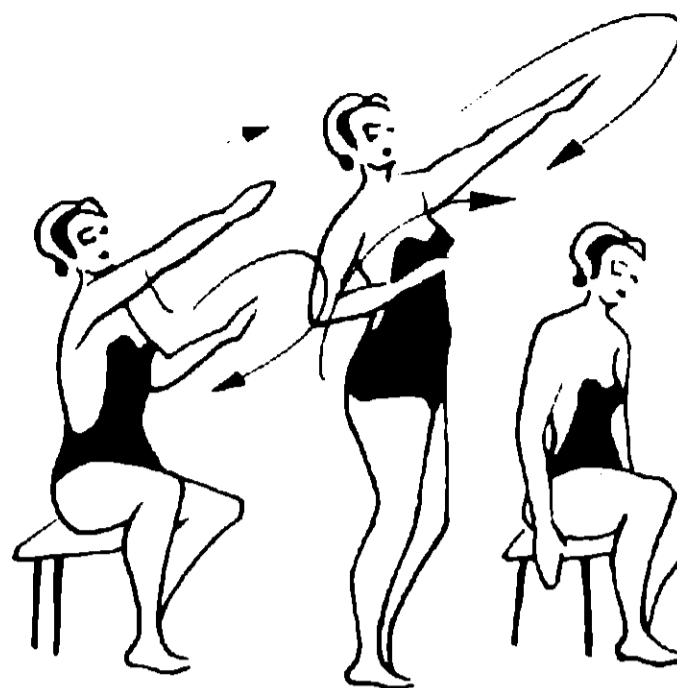
Žingsniuojant pasirąžyti, t. y. įkvėpiant kelti rankas pakaitomis kiek galima aukščiau. Iškvėpiant pusiau pritūpti ir grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 4—6 kartus.

2 pratimas (39 pav.)

Plaukimo imitavimas

Atsisėdus ant kėdės, atpalaiduoti rankų ir kojų raumenis.

Iškvepiant rankų mostais ir sukant liemenį imituoti plaukimą gribšniais. (Stengtis iškvėpiant „plaukti“ sėdint ir stovint.) Iškvepus atsisėsti, atpalaiduoti raumenis, įkvėpti. Pratimą kartoti 4—6 kartus.



39 pav.

3 pratimas (40 pav.)

„Pasikratymas“

Atsistojus veidu į sieną, per pusę žingsnio nuo jos, pirštais lengvai atsiremti į sieną pečių aukštyje.

Imituoti bėgimą vietoje, t. y. trypčioti, nepakeičiant kojų pirštų nuo grindų. Bėgimo trukmė — 30 sekundžių. Kvėpuoti laisvai. Tempas vidutiniškas.

Įpratus atlikti šiuos veiksmus, rekomenduojame, stovint vietoje, įkvėpiant pasikelti ant pirštų galų ir nusileisti ant kairės kojos pėdos, tuo pačiu metu dešinę koją truputį pakeliant ir pasukant į šoną. Iškvepiant daryti atvirkščiai. Kvėpuoti laisvai. Tempas vidutiniškas. Kartoti 4—8 kartus.



40 pav.

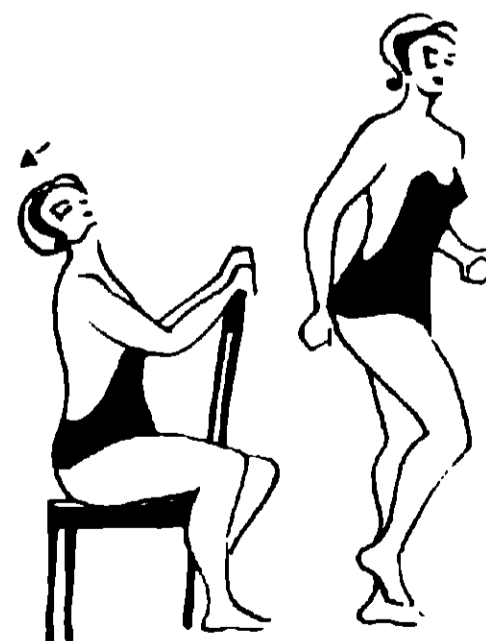
4 pratimas (41 pav.)

Galvos atlošimas

Tikslas — gerinti veninio kraujo nutekėjimą iš galvos.

Atsisėdus ant kėdės, atsiremti į jos atlošą, atpalaiduoti rankų ir kojų raumenis, galvą laisvai atlošti.

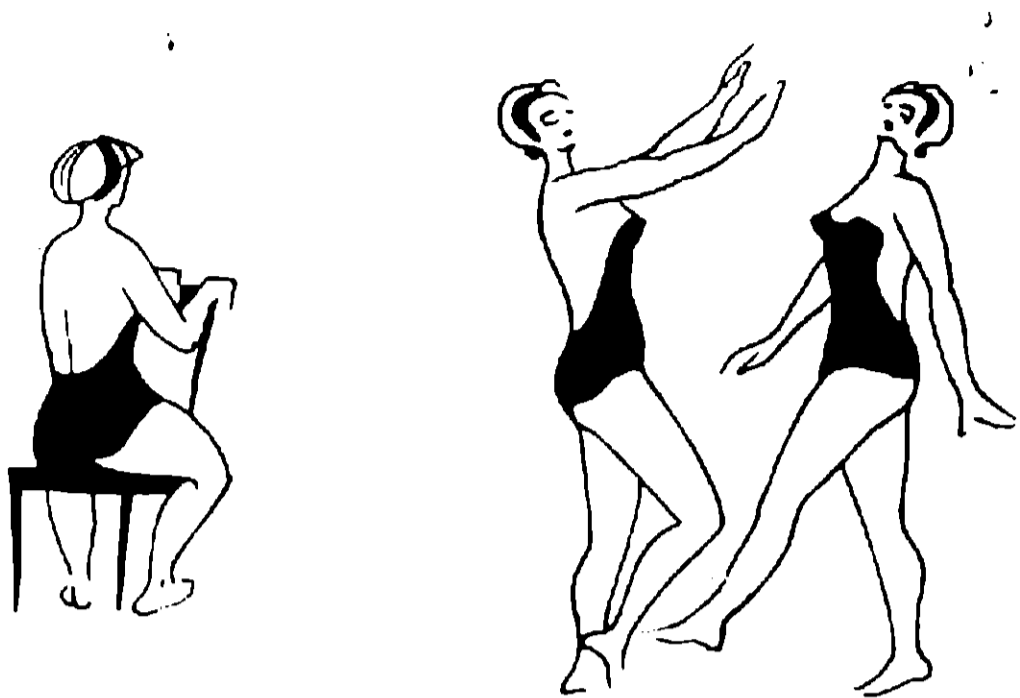
Sėdėti atlošta galva 30 sekundžių, kvėpuoti laisvai ir kiek giliau. Paskui nuleisti galvą ir dešiniu delnu glostyti sprandą iš viršaus į apačią. Po to atsistoti ir pavaikščioti.



41 pav.

ANTROJI FIZINĖS KULTŪROS VALANDĖLĖ

(dirbantiems stovint)



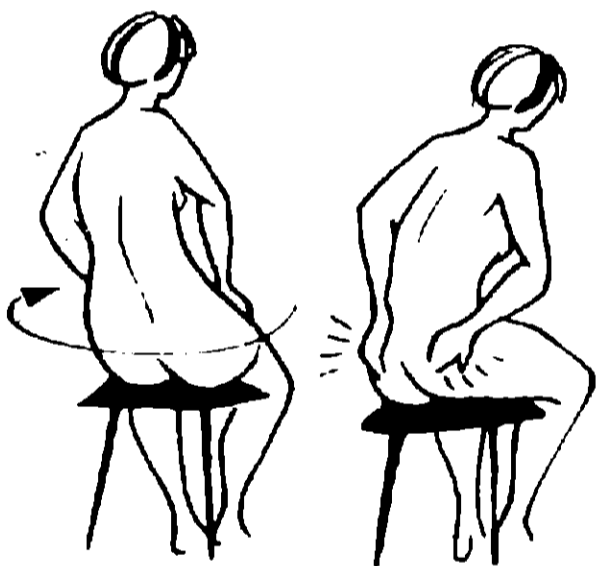
42 pav.

5 KOMPLEKSAS

1 pratimas (42 pav.)

Valkščiojimas, pakratant galūnes

Eiti, įkvepiant truputį atlošti galvą ir pakaitomis pakratyti rankas, lėtai jas keliant į viršų. Iškvėpiant pakaitomis pakratyti kojas. Pratimą atlikti 30 sekundžių vidutinišku tempu.



43 pav.

2 pratimas (43 pav.)

Kombinuoti judesiai

Atsisėdus ant kėdės krašto, rankas laikyti ant klubų.

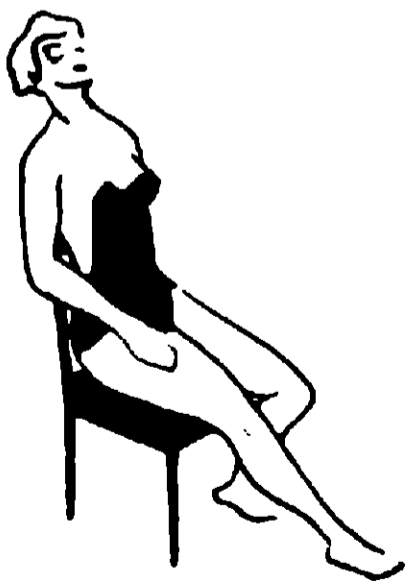
4 kartus įkvėpti ir iškvėpti diafragma, paskui kvėpuoti laisvai ir sukti dubenį ratu po 5 kartus į vieną ir į kitą pusę. Po to patapšnoti delnais sėdmenų raumenis. Atlikti anksčiau aprašytus kvėpavimo pratimus, skirtus tiems, kurių darbas susijęs su netaisyklinga laikysena (19—20 pratimai).

3 pratimas (44 pav.)

Papildomas atsipalaidavimas

Atsisėdus ant kėdės pusiau gulomis, atsiremti į kėdės atlošą.

Kvėpuoti laisvai, bet taisyklingai ir truputį giliau, negu paprastai. Ilgiau iškvėpiant (užsimerkus), pajusti, kaip atsipalaiduoja kojų ir rankų raumenys. Pratimą atlikti 30 sekundžių.



44 pav.

(ir namuose dirbantiems
protinį darbą)

6 KOMPLEKSAS

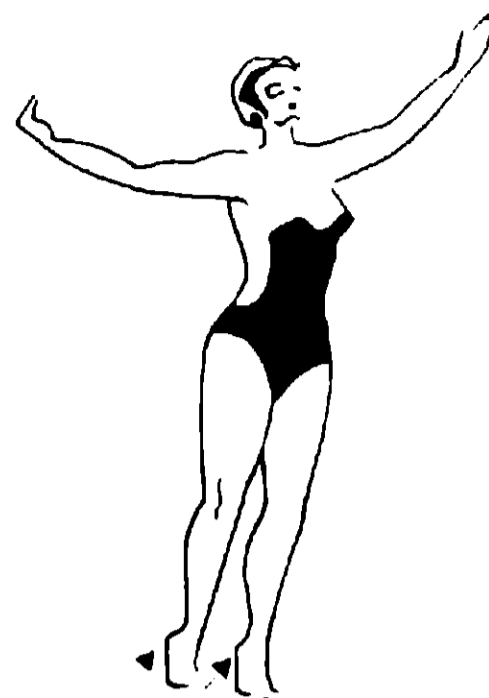
1 pratimas

**Įkvėpimas
pro dešinę šnervę**

Sėdint atsiremus į kėdės atlošą, atpalaiduotas rankas laikyti ant klubų. Kairę šnervę užkimšti vata.

Lėtai įkvėpti pro dešinę šnervę ir, truputį su-
laikius kvėpavimą ((2—3 sekundes), iškvėpti pro
burną (įtraukiant pilvą). Pratimą kartoti 8—
12 kartų.

Ištraukus vatą, kvėpuoti laisvai, ritmingai,
įtempiant ir atpalaiduojant kojų raumenis. Prati-
mą kartoti 4—6 kartus.

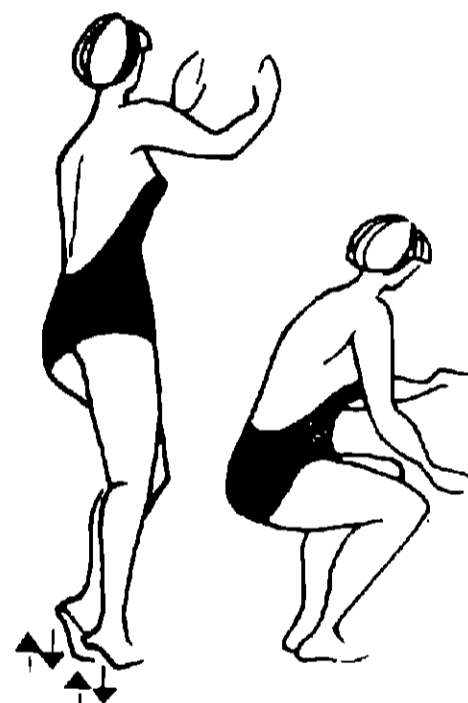


45 pav.

2 pratimas (45 pav.)

Gryno oro srovė

Atsistojus prie atviro lango, įkvėpus 2—3 kar-
tus su pertrūkiais, iškvėpti, smarkiai įtraukiant
pilvą ir prātisai tariant „kva...a“. Paskui įkve-
piant pasikelti ant pirštų galų ir tiesti stuburą, iš-
kvepiant nusileisti ant visos pėdos. Kartoti 10—
15 kartų.



46 pav.

3 pratimas (46 pav.)

Pasikratymas ir pritūpimas

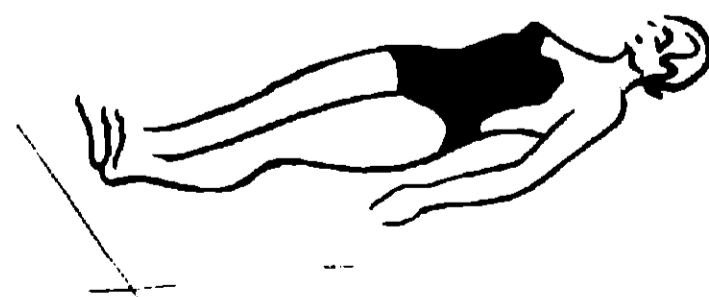
Atsistojus veidu į sieną, per žingsnį nuo jos,
rankų pirštais atsiremti į sieną pečių aukštyje.

Įkvepiant „bėgti“ vietoje, nekeliant kojų pirš-
tų nuo grindų, iškvepiant, du kartus spyruokliuo-
jant, pusiau pritūpti ir grįžti į pradinę padėtį. Kar-
toti 4—6 kartus.

4 pratimas (47 pav.)

Aktyvus raumenų atpalaidavimas

Atsigulus ant nugaros (ant kušetės), kojos iš-
tiestos, rankos išilgai liemens. Akys užmerktos.
Kvėpuoti laisvai. Iškvepiant jausti, kaip atsipa-
laiduoja rankų ir liemens raumenys. Pratimą da-
ryti 1—3 min.



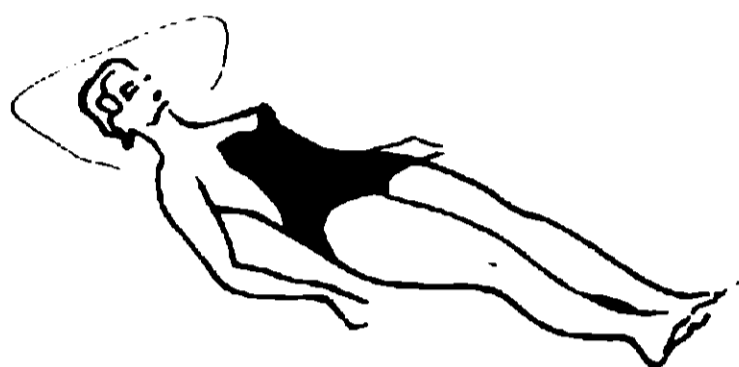
47 pav.

7 KOMPLEKSAS

Vengiant pervargti ir norint išlikti darbingam visą dieną, reikia pasirinkti darbo procesų ritmą atitinkančią padėtį, keisti padėtį (stovėti — sėdėti).

Prof. V. Farfelio duomenimis, nuovargis ugdo ištvermingumą, jei dirbama, darant pertraukas gamybinei mankštai bei savitaiginiam poilsiui (namų sąlygomis).

Kai, nepaisant racionalaus darbo ir poilsio ritmo, po darbo dienos jaučiamas nuovargis, siūlome 7 komplekso pratimus savitaiginiam poilsiui. Be to, patariame susipažinti su „Psichofizinės treniruotės“ skyriumi.



48 pav.

1 p r a t i m a s (48 pav.)

Atsigulus ant nugaros, per 2 min. atpalaiduoti raumenis, užsimerkti ir pakvėpuoti, retinant kvėpavimą. Įkvėpti tarsi „nuo kairio kulno į viršų iki tarpuakio“, iškvėpti žemyn, „dešiniąja kūno puse iki dešinio kulno“. Kartoti 4—6—8 kartus.

2 p r a t i m a s (49 pav.)

Sėdint greitai kvėpuoti diafragma 12 kartų. Paskui 3—4 kartus kvėpuoti diafragma ir krūtine, žingsniuojant po kambarį.

3 p r a t i m a s

1. Patogiai gulint, nuleidus blakstienas, įsivaizduoti, kad rankų ir kojų raumenys atpalaiduoti. Paskui keletą kartų mintyse pasakyti: „Į rankas ir kojas plūsta kraujas, jos darosi sunkios“.

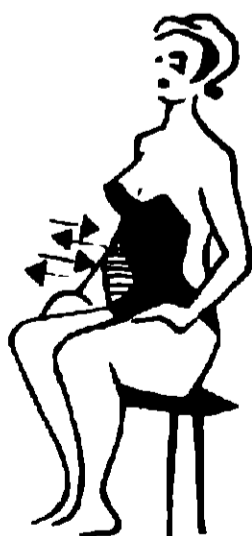
2. Įsivaizduoti, kad viso kūno raumenys suglebę ir jaučiate nesvarumo būklę.

3. Snaudžiant iškvėpti ir mintyse kartoti: „Aš puikiai ilsiuosi“. Pratimą kartoti 5—10 kartų.

4. Gulint pasiraivyti, atsistoti ir vaikščiojant giliau kvėpuoti.

Atlikus 7 komplekso pratimus, patariame klausytis mėgstamos muzikos. Muzika veikia tiek skeleto raumenis, keisdama jų tonusą ir jaudrumą, tiek vegetatyvinę nervų sistemą. Muzika pakelia psichinį tonusą ir skatina aukštosios nervų sistemos veiklą.

Tyrinėtojų duomenimis, muzika ne tik kelia



49 pav.

estetinį pasigėrėjimą, bet ji labai veikia ir fiziologines bei psichines organizmo funkcijas. Veikiant muzikai, jos ritmui, tempui ir melodijai, žmogus jaučia žvalumo ir jėgų antplūdį. Muzika turi įtakos klausytojo širdies veiklai, jo kvėpavimui, kraujo spaudimui, raumenų įtempimui ir smegenų biosrovėms. Žodžiu, muzika organizmą skatina veikti, padidina jo naudingo veikimo lygį.

M. Mogendovičiaus ir jo bendradarbių tyrimai parodė, kad muzika ne tik aktyvina žmogaus organizmo gyvybinę veiklą, bet tam tikra prasme ir gydo.

Žymusis senovės gydytojas Hipokratas patardavo ligoniams atlikti gimnastikos pratimus, grojant fleitai. I. Pavlovo laboratorijoje buvo įrodyta, kad disonuojantys sąskambiai organizmą veikia labiau, negu konsonuojantys.

Anot L. Ginzbergo, raminančiai veikia: 1) vidutinis garsumas, 2) lėtėjančio judesio nuosaikumas, 3) vidutinio aukštumo registrai (labai žemi ir labai aukšti garsai dažniausiai dirgina), 4) graži melodinga muzika su švelnia, be disonansų, harmonija, 5) ritmingumas.

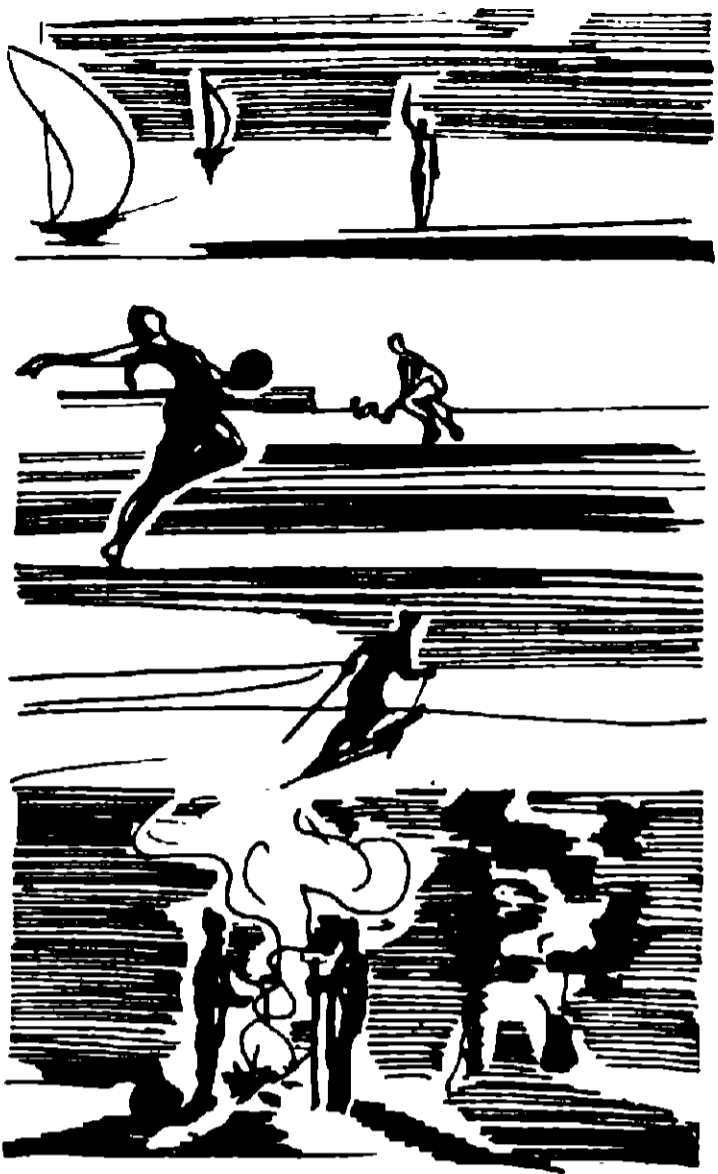
Pavyzdinis raminančiai veikiančių muzikos kūrinių sąrašas: 1) Čaikovskis — I. Andante Cantabile (iš „Styginių kvarteto“); 2) Daina be žodžių (fa mažor); 3) Bachas — Arija (styginiam orkestrui); 4) Darzinis — Mažasis valsas (simfoniniam orkestrui); 5) Mocartas — Nakties serenada (antroji dalis styginiam orkestrui); 6) Borodinas — choras iš operos „Kunigaikštis Igoris“; 7) Barberis — Adagio (styginiam orkestrui); 8) estradinės lyrinės dainos, pritaikytos fortepijonui, pavyzdžiui, V. Klaiberno atliekami „Pamaskvio vakarai“; 9) Liadova — Užburtasis ežeras (simfoniniam orkestrui); 10) Kabalevskis — Koncertas smuikui su orkestru (II dalis); 11) Kreisleris — valsas „Meilės kančios“ smuikui arba fortepijonui; 12) Bethovenas — Pastoralinė simfonija Nr. 6 (II dalis) ir 13) kitokio žanro kūriniai: Glazunovas — baleto „Raimonda“ penktojo paveiklo antraktas (simfoniniam orkestrui); iš baleto siuitos — opus 52 (simfoniniam orkestrui); Šubertas — Nebaigtoji simfonija (II dalis simfoniniam orkestrui); Borodinas — Vidurinėje Azijoje (simfoniniam orkestrui); Vagneris — operos „Lohengrinas“ įžanga; Bizé — operos „Karmen“ trečiojo veiksmo antraktas.

AKTYVUS POILSIS

Tai poilsis, kuris derina aktyvumą ir pasyvumą, grąžindamas organizmui darbingumą bei padėdamas lengviau prisitaikyti prie būsimosios veiklos.

Saikingas miegas — tai natūralus poilsis. Tačiau per ilgas miegas, kaip ir ilgas fizinis neveiklumas, mažina bendrą psichofizinį pajėgumą ir silpnina vegetacines organizmo funkcijas (M. Mogendovičius, K. Geichmanas).

I. Muravovo ir jo bendradarbių duomenimis, aktyvaus poilsio pobūdis ir jo veiksmingumas priklauso nuo nuovargio pobūdžio ir būsimosios veiklos ypatybių. Todėl ilsintis po darbo, savaitės pabaigoje (poilsio dienomis), taip pat atostogų metu aktyvų poilsį reikia planuoti, atsižvel-



50 pav.

giant į anksčiau aprašytąjį principą. Iš to seka, kad ilsintis reikia mobilizuoti mažiausiai nuvargusias funkcijas, užsiiminėjant kitokia veikla.

Lemiamą reikšmę aktyviam poilsiui turi fizinė kultūra ir netolimos išvykos, nauji įspūdžiai.

Kad aktyvus poilsis stiprintų sveikatą ir panaikintų su pagrindiniu darbu susijusią psichinę bei fizinę įtampą, jį reikia organizuoti pagal higienos reikalavimus.

Kiekvienas turi pats nuspręsti, kokia aktyvaus poilsio rūšis jam prieinama, maloniausia ir tinkamiausia. Žinoma, toks poilsis turi atitikti sveikatos būklę, treniruotumą. Jis neturi būti susijęs su intensyviais žygiais arba sportinių rezultatų siekimu.

Aktyvus poilsis turi būti džiaugsmingas, nuotaikingas. Kad nervai pailsėtų, reikia pasirinkti ne tik mėgstamą sporto rūšį, bet taip pat ir kolektyvą, kuris moka gražiai linksmintis, džiaugtis ir užkrėsti gera nuotaika aplinkinius.

Aktyvų poilsį geriausia organizuoti gamtoje. Atitrūkus nuo įprastos darbo ir namų aplinkos, malonu leistis į laukų, pievų, vandenų platumas, vaikščioti miškų takeliais. Gamtos prieglobstyje ima aktyviau veikti mūsų organizmo apsauginiai prisitaikymo mechanizmai (termoreguliacija, dujų apykaita ir t. t.). Kad poilsis gamtoje būtų pilnavertis, organizmą per kūno odą turi veikti ir klimatiniai faktoriai. Oro judėjimas, saulės spinduliai, maudymasis ir plaukimas normalizuoja organizmo veiklą, o į smegenis ateina daug įvairiausių impulsų — signalų ne tik iš dirbančių raumenų, bet ir iš odos, kurioje yra daugybė nervų galūnių. Susitikdamos šios dvi impulsų srovės, patekusios į smegenis iš dirbančių raumenų ir odos, tonizuoja smegenis, ramina ir stiprina nervų sistemą.

Prieinamiausia ir įdomiausia aktyvaus poilsio rūšis yra netolimos išvykos pėsčiomis, dviračiais, valtimis, slidėmis. Netolimas turizmas — tai kelionės poilsio dienomis į vaizdingas vietas, prie upės, ežero, į mišką.

Pirmieji pasivaikščiavimai turi būti nelabai tolimi (iki 10—12 km į abi puses). Vidutinis pėsčiųjų žygio greitis — 3—5 km per valandą. Einant reikia taisyklingai kvėpuoti (žr. 1 kompleksą).

Einant lėtu žingsniu, per vieną minutę organizmas sunaudoja 2—3 kcal. Plaukimas priklausomai

nuo greičio ir temperatūros poreikalaus nuo 3,8 iki 10,2 kcal. per minutę, irklavimas — nuo 5,3 iki 10, slidinėjimas lygia vietoje — nuo 6,4 iki 16, čiuožimas — nuo 5 iki 10, važiavimas dviračiu (9—21 km/val) — nuo 3 iki 9 kcal. Priklausomai nuo išleikvojamos energijos reikia atitinkamo kaloringumo maisto.

Netolimas turizmas paprastai susijęs su sustojimais, kuriuos reikia panaudoti ne tik trumpalaikiam pasyviam poilsiui, bet ir žaidimams, grūdinimuisi oro bei saulės voniomis ir maudymuisi.

Tikslingiau kaitintis saulėje judant, t. y. žaidžiant tinklinį, badmintoną arba judrius žaidimus (estafetes, žaidimus su sviediniu ir t. t.). Kaitintis reikia, laipsniškai vis ilgiau išbūnant saulėje. Svarbiausia, nereikia stengtis kuo greičiau pasidaryti „šokoladiniu“. Kuo greičiau įdegsime, tuo labiau sutrumpinsime savo vasarą, nes nudegimas sunkiau praleidžia saulės spindulius į organizmą. Vadinasi, kaitintis reikia iki vėlyvo rudens. Ir kuo lėčiau pasiekama „šokoladinio“ įdegimo, tuo ilgiau organizmas gali naudotis saulės spinduliais.

Baigiant grūdinti organizmą oro bei saulės voniomis, reikia nusimaudyti upėje arba ežere, neužmirštant kai kurių taisyklių: po žaidimų maudytis, kai nurimsta pulsas, bet oda šilta; į vandenį pasinerti iš karto. Tai apsaugo nuo vietinio atvėsimo, kuris paprastai sukelia peršalimą.

Pradėti maudytis galima, kai nėra vėjo ir vandens temperatūra 22—23°. Vandenyje galima išbūti, kol nejaučiama šalčio. Išėjus iš vandens, reikia greitai nusišluostyti ir apsivilkti.

Išsirusus irkluoti, plaukioti valtele, pirmąją maršruto dalį reikia irkluoti prieš srovę. Patariama į tokią kelionę imti tik mokančius plaukti.

Važinėjant dviračiu, daugiausia dirba kojų raumenys. Todėl reikia retkarčiais trumpam sustoti ir stovint atlikti 2—3 pratimus liemens ir rankų raumenims. Pratimus galima pakeisti vaikščiojimu, kartu mojančiomis ir sukant liemenį. Kad nepervargtų širdis ir kvėpavimo organai, nereikia važiuoti prieš stiprų vėją.

Slidinėti galima, sulaukus įvairaus amžiaus, netgi 50, 60, 70 metų, žinoma, pirma išmokus slidinėti lygioje vietoje. Slidinėti patariama, kai oro temperatūra yra — 10—15°C.

Slidinėjimas palyginti mažai vargina. Slidinėjant dalyvauja daug raumenų. Be to, kol vieni raumenys dirba, kiti — ilsisi. Raumenys tai susitraukia, tai atsipalaiduoja, ir kraujas gali lengviau tekėti kraujagyslėmis. Ramiai slidinėjant, kraujagyslės pasidaro elastingesnės, t. y. arterinis kraujo spaudimas nedaug tepakyla — lieka beveik normalus.

Slidinėjant reikia vilkėti vilnoniais drabužiais. Stengtis per daug nesuprakaituoti. Grįžus iš slidinėjimo, jeigu yra galimybė, nusimaudyti po dušu ir pakeisti baltinius.

Įsisavinus 1—7 kompleksų pratimus, rekomenduojama reguliariai atlikti rytinę mankštą, kurios 3 kompleksus (8—10) pateikiame šiame skyriuje. 11 kompleksas skirtas grūdinimuisi.

RYTINĖ MANKŠTA



51 pav.

8 KOMPLEKSAS

Bendras tikslas — laipsniškai pereiti iš miego būsenos į budrumą; paruošti organizmą dienos darbams.

1 pratimas

„Smegenų sužadimas“

Tikslas — „sužadinti“ smegenis, sąmonę. Tam reikalui tinka arba poetinis vaizdas ir filosofinė mintis, arba ideomotorinis aktas (išivaizduojamas veiksmas), planuojant dienotvarkę. Šias priemones galima pasirinkti, atsižvelgiant į savo polinkius. Smegenims „sužadinti“ galima pasinaudoti tekstais iš skyriaus „Psichofizinė treniruotė“.

2 pratimas (51 pav.)

Ražymasis „iš viršaus žemyn“

Gulint ant nugaros, žiovaujant ražytis „iš viršaus žemyn“, t. y. įtempti rankas, paskui liemenį ir pagaliau kojų raumenis. Iškvėpiant justis raumenų atsipalaidavimą „iš apačios aukštyn“, t. y. pradžioje pajusti, kaip atsipalaiduoja kojų raumenys, paskui liemens ir pagaliau rankų. Lėtai kartoti 2–3 kartus.

3 pratimas

Ražymasis „iš apačios į viršų“

Gulint ant nugaros, atliekami tie patys judesiai, kaip ir 2 pratime, tik atvirkščia tvarka: ražomasi „iš apačios į viršų“, o raumenys 2–3 kartus atpalaiduojami „iš viršaus žemyn“.

4 pratimas (52 pav.)

Veldo ir galvos masažas

Masažuojama, gulint ant nugaros arba sėdint.
1. Pirštų galais „štrichais“ (52 pav., a) trinti



kaktą nuo vidurinės linijos aukštyn ir žemyn ausų link (kaire ranka masažuoti kairę pusę, dešine — dešinę).

2. Smilkinius ir pakaušį trinti pirštų galais „ratakais“ (kaire ranka — kairę pusę, dešine — dešinę vienu metu).

3. Paglostyti (6—8—12 kartų) sprandą iš viršaus žemyn.

4. Glostyti nosį, spaudžiant nuo nosies šaknies žemyn: dviem pirštais iš kairės ir dviem — iš dešinės, iki lūpų kampo. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—12 kartų (52 pav., b).

5. Smiliais, uždėtais ant nosies šaknies (iš abiejų pusių), glostyti lanku paakius į išorę, paskui didžiuoju ir bevardžiu — antakių linija ausų kryptimi. Šie judesiai kartojami pakaitomis. Kartoti 8—12 kartų.

6. Pirštais glostyti nuo lūpų kampo ausų link. Artėjant prie ausų (išsižioti, tariant „o“), glostyti delno viduriu. Kartoti 6—12 kartų.

7. Atlošus galvą, pamažu glostyti priekinę kaklo dalį pakaitomis kairiuoju ir dešiniuoju delnu iš viršaus žemyn, tarsi apkabinant kaklą iš abiejų pusių (4 pirštai turi būti vienoje kaklo pusėje, o nykštys — kitoje). Kartoti 6—10 kartų (52 pav., c).

8. Pirštų galais trinti raumenis pečių srityje. Toks trynimas sumažina raumenų įtampą, pagerina kraujo pritekėjimą į galvą.

5 p r a t i m a s (53 pv.)

Dažnas kvėpavimas

Tikslas — pilvo ertmės masažas.

Pratimą atlikti, gulint ant nugaros sulenktomis kojomis.

1. Įkvėpti pilvu, iškvėpti, įtraukiant pilvą. Kvėpuoti vidutiniu tempu. Kartoti 8—12 kartų.

2. Įkvėpti. Kol iškvėpiama, laikyti pakeltą galvą ir dešinės rankos kumščiu lengvai takšnoti pilvą aplink bambą pagal laikrodžio rodyklę (nuo kirkšnies aukštyn). Iškvėpiant galvą nuleisti. Kartoti 4—6 kartus.

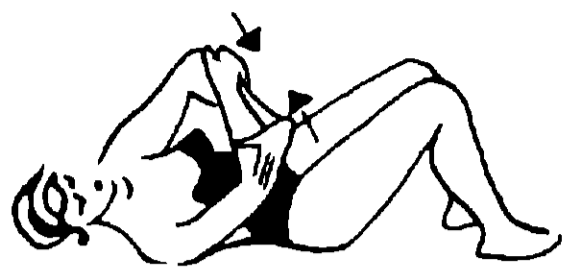
P a s t a b a. Jei yra skrandžio opa ar padidėjęs rūgštingumas, pilvo takšnoti negalima.



52 pav.



53 pav.



54 pav.

6 pratimas (54 pav.)

Dilbių masažas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos; rankos sulenktos ties krūtine (vienas delnas ant kitos rankos dilbio, kitas — po juo).

Ritmingai ir nepertraukiamai judinant alkūnes į lauko pusę ir į vidų, lengvai glostomi dilbiai: viena ranka — aukštyn, kita — žemyn. Delnai nuo dilbių neatitraukiami. Kartoti 32 kartus vidutiniu tempu. Pakeitus delnų padėtį, vėl kartoti 32 kartus.



55 pav.

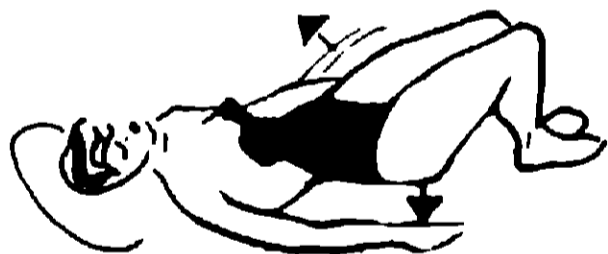
7 pratimas (55 pav.)

Šlaunų glostymas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, delnai ant kelių.

Lengvai ritmingai glostyti šlaunis iš priekio aukštyn ir žemyn; viena ranka juda žemyn, kita — aukštyn. Kvėpuoti tolygiai. Įkvepiant pakelti galvą, iškvepiant — nuleisti. Baigus pratimą, pagulėti, atpalaidavus raumenis. Pasistengti akimirkai viską pamiršti ir keletą kartų pakartoti užsiimerkus: „Bet kokioje situacijoje aš susivaldau. Niekas negali sudrumsti mano geros nuotaikos“.

Pastaba. Atliekant 6 ir 7 pratimus, pagerėja periferinė kraujo apytaka ir geriau skaidomas histaminas, kuris pakelia nervų sistemos tonusą.



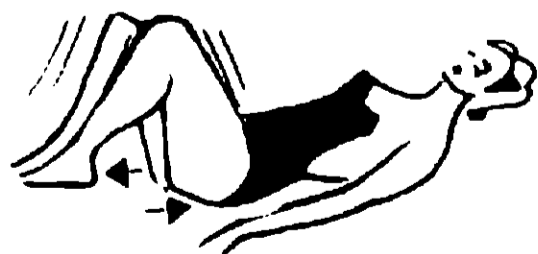
56 pav.

8 pratimas

Raumenų įtempimas ir atpalaidavimas

Gulint ant nugaros, rankos — šalia liemens.

Žiovaujant (įkvepiant) stengtis įtempti rankų, liemens ir kojų raumenis, o iškvepiant — vienu metu atpalaiduoti viso kūno raumenis. Kartoti 2—3 kartus. Tempas lėtas.



57 pav.

9 pratimas (56, 57 pav.)

Juosmens mankštėjimas

Tikslas — paveikti nervų šakneles ir rezginius juosmens-kryžkaulio srityje ir palengvinti kraujo apytaką pilvo srityje.

I v a r i a n t a s. Gulint ant nugaros, kojos sulenktos. Judinant dubenį į kairę ir į dešinę, trinti uodegikaulį, neatitraukiant juosmens nuo kušėtės (56 pav.).

II v a r i a n t a s. „Judėjimas šlaunimis“ (57 pav.). Gulint ant nugaros, kojos sulenktos. Eiti keliais, judinant šlaunis. Pėdos nejuda. Kvėpuoti laisvai. Abu variantus kartoti 12—24 kartus vidutiniu tempu.

10 p r a t i m a s (58, 59 pav.)

Sėdimas ir gulimas

Tikslas — sustiprinti pilvo preso raumenis.

Gulint ištiestomis kojomis, įkvėpti. Iškvėpiant sėstis ir gultis, rankomis stengiantis pasiekti kojų pirštus. Kartoti 6—8—16 kartų. Sunkinant pratimą, dėti rankas ant liemens, už galvos. Tiek pat kartų iškvėpiant, pakelti (neaukštai) ištiestas kojas aukštyn ir lėtai nuleisti (59 pav.).

11 p r a t i m a s (60, 61, 62 pav.)

Smegenų kraujotakos gerinimas

Lovoje klūpant ant kelių, priekyje remtis rankomis.

Linguoti liemenį atgal (sėdant ant kulnų) ir pirmyn (sulenkiant rankas). Kvėpuoti diafragma. Iškvėpiant sėsti ant kulnų. Kartoti 4—6—8 kartus. Tempas lėtas.

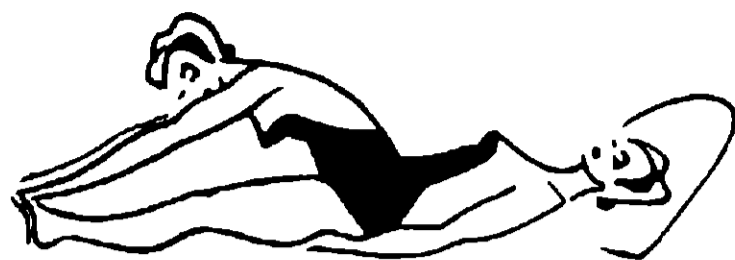
Klūpant arba gulint kniūpsčiomis lovoje, pasukti liemenį į šalį ir delnais remtis į grindis (61 pav.). Galva nukara žemyn. Kvėpuoti pilvu (diafragma). Tokioje padėtyje pakvėpuoti 4—6—10 kartų, atsižvelgiant į savijautą. Paskui iš lėto gultis ant nugaros, atpalaiduoti raumenis ir, giliau 3—4 kartus pakvėpavus, atsikelti.

Sergant hipertoniija ir išemija, prieš atliekant šį pratimą, reikia pasitarti su gydytoju.

Rytinę mankštą reikia užbaigti, lengvai bėgant (ristele). (Apie bėgimą ristele žr. 4 lentelę.)

Po to šiek tiek pavaikščioti, aktyviau iškvėpiant, ir atlikti 11 komplekso pratimus (organizmo grūdinimas).

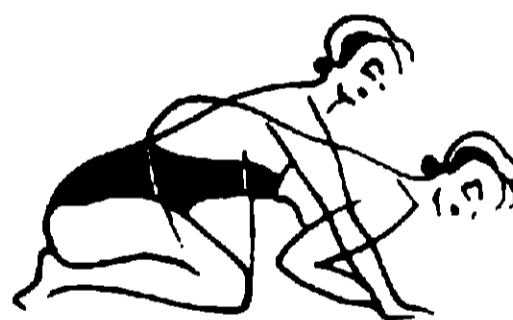
P a s t a b a. Rytinė mankšta, be abejo, gerina nakties miegą, bet vakare reikia atitinkamai pasiruošti miegui.



58 pav.



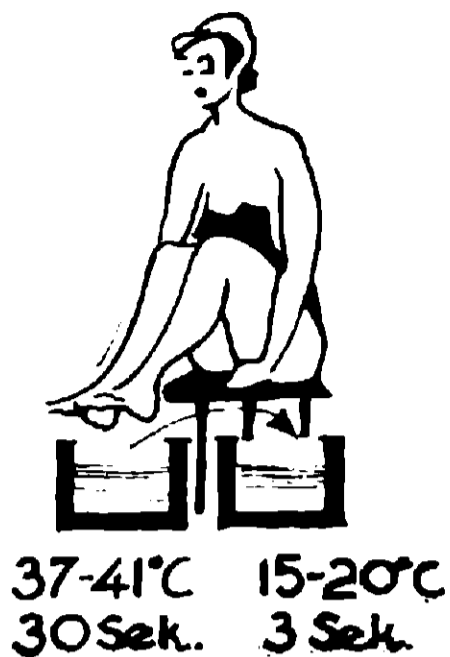
59 pav.



60 pav.



61 pav.



62 pav.

1. Prieš miegą rekomenduojama 20 min. pasivaikščioti, giliau kvėpuojant. Baigiant pasivaikščiojimą, sulėtinti kvėpavimą. Prieš miegą nusirengti, iš anksto išvėdinus kambarį, ir kiek atšaldyti kūną oro vonia (1—2 min. patrinant odą sausu rankšluosčiu bei šepetiu). Gulint lovoje, nereikia stengtis užsnūsti (žr. „Psichofizinė treniruotė“). Patogiai atsigulti ant dešiniojo šono, sulenkus kojas ir atpalaidavus raumenis. Atpalaiduoti reikia ir veido raumenis. Kvėpuoti pro nosį. Nosies galiuką šiek tiek pakelti pirštu ir taip laikyti tol, kol užmigsite. Užmigti reikia prie atdaro langelio ar lango, žiūrint, koks metų laikas.

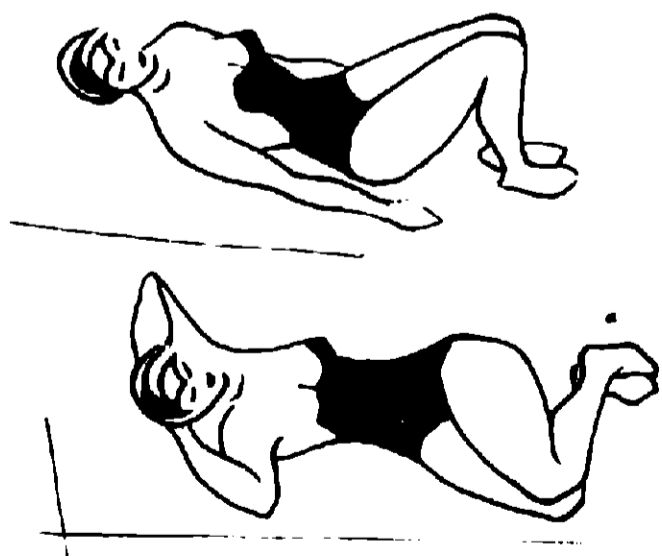
2. Jei, savaitę pasivaikščiojus nurodytu būdu, miegas nepagerėja, dar rekomenduojama priimti kontrastinę vonią kojoms.

Tam reikia turėti du indus (62 pav.). Į vieną indą pripilama karšto vandens (pradedant nuo 37 °C ir didinant iki 40 °C), į kitą — šalto. Kojos įmerkiamos truputį aukščiau čiurnos ir palaikomos 30 sekundžių karštame vandenyje, po to — 3 sekundes šaltame. Procedūra trunka po 5—6 min. Ištraukus kojas iš šalto vandens, nušluostyti ir atsigulti.

3. Jei diena buvo labai įtempta, kupina rūpesčių, kurių ir vakare nesumažėjo, po vakarinio pasivaikščiavimo rekomenduojame atlikti 7 komplekso pratimus.

9 KOMPLEKSAS

9 ir 10 kompleksų tikslas — pagerinti bendrą organizmo būklę, vienodai lavinant raumenyną, ypač pilvo preso ir dubens raumenis, kad dubens organai būtų normalioje padėtyje.



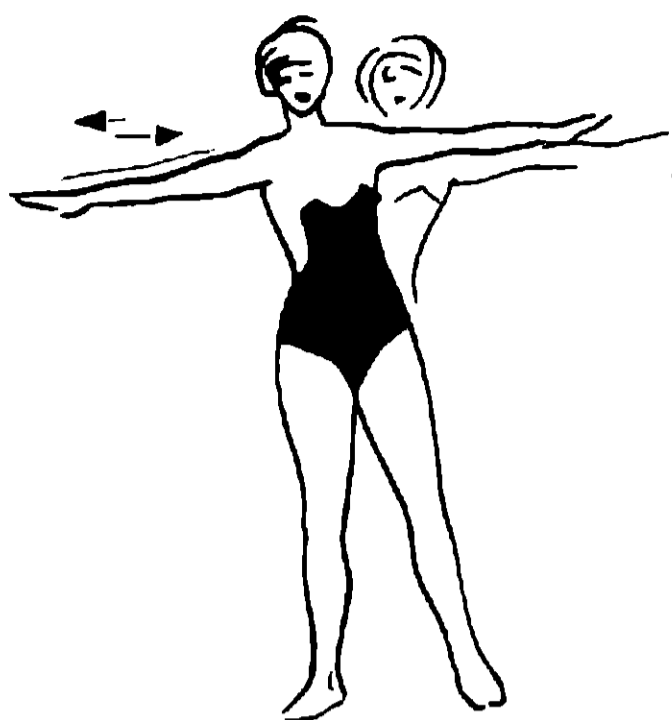
63 pav.

1 p r a t i m a s (63 pav.)

Pasisukimas kairėn ir dešinėn

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti, rankos — šalia liemens.

Įkvepiant sulenktas rankas kelti iki smakro, iškvepiant jas dėti po galva, pasisukti visu liemeniu kairėn ir dešinėn ir grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4—6 kartus. Tempas vidutinis.



2 pratimas (64 pav.)

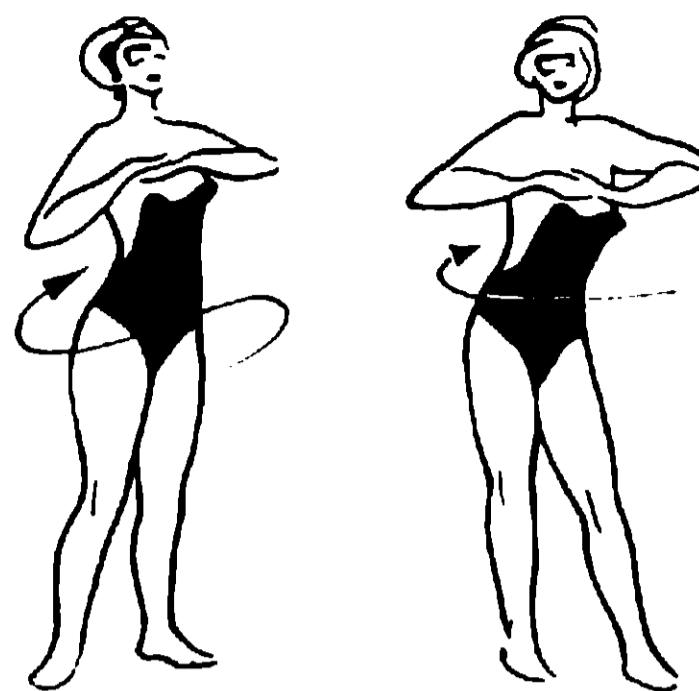
Pečių arba šlaunų judinimas

Stovint pražergus kojas, rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje.

I variantas. Stovint vietoje, judinti pečius kairėn ir dešinėn, atitinkamai judinant galvą, rankas ir liemenį. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—8—12 kartų. Tempas lėtas.

II variantas. Stovint pražergus kojas, rankas sulenkti ties krūtine.

Stovint vietoje, judinti šlaunis taip, lyg rašytume horizontalią aštuoniukę. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—8 kartus.



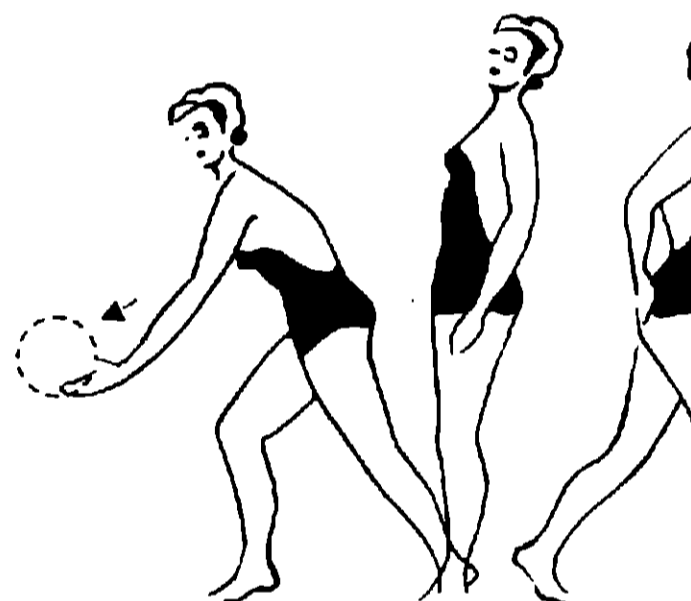
64 pav.

3 pratimas (65 pav.)

„Kamuollo“ metimas

Stovint suglausti kojas.

Iškvepiant dešine (kaire) koja žengti į priekį ir, sulenkus koją, dešine (kaire) ranka nuleisti įsivaizduojamą kamuolį ant grindų, palenkiant liemenį į priekį. Įkvepiant žingsniuoti. „Mesti kamuolį“ pakaitomis dešine ir kaire ranka po 4—6 kartus. Tempas vidutinis.



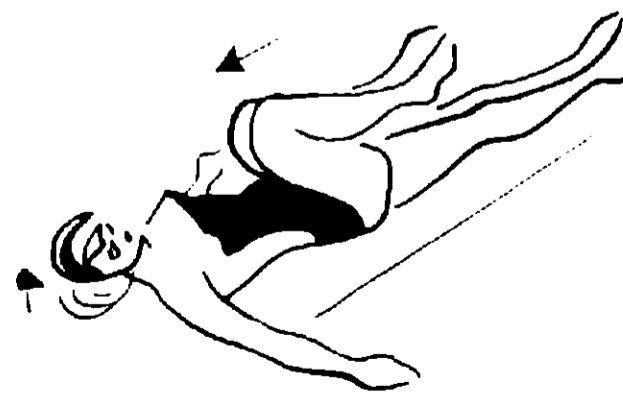
65 pav.

4 pratimas (66 pav.)

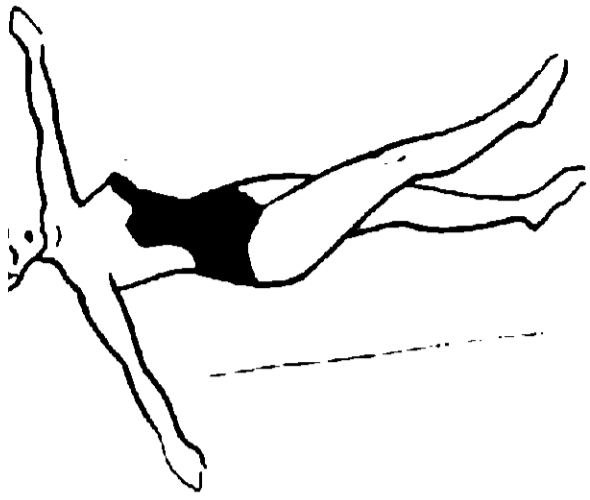
Galvos priartinimas prie kelių

Gulint ant nugaros, rankas ištiesti į šalis.

Iškvepiant stengtis priartinti galvą prie sulenktų kelių, įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 6—8 kartus. Tempas lėtas.



66 pav.



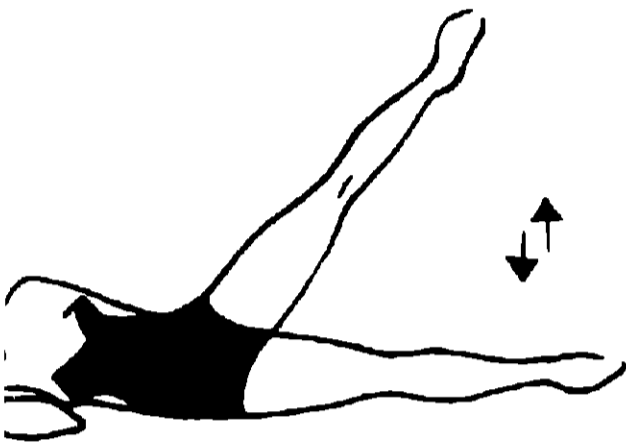
67 pav.

5 pratimas (67 pav.)

Kojų kėlimas ir sukimas

Gulint ant nugaros, rankas ištiesti į šalis.

Iškvepiant rašyti pakaitomis kaire ir dešine koja (arba iš karto abiem kojomis) ratus, įkvepiant nuleisti kojas. Kartoti 4—8—10 kartų. Tempas vidutinis.



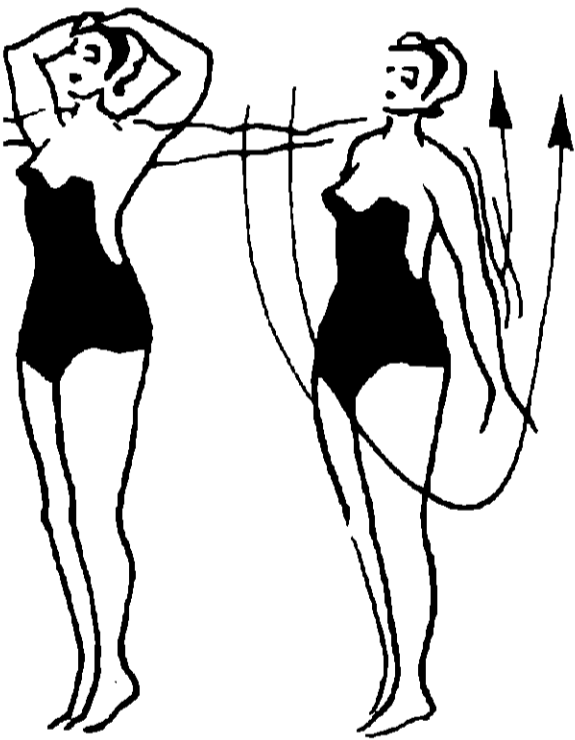
68 pav.

6 pratimas (68 pav.)

Ištiestos kojos kėlimas į šalį

Gulint ant dešiniojo šono, kairę ranką ištiesti palei liemenį, dešinią delną padėti po galva.

Iškvepiant 2—3 kartus pakelti kairę koją į šalį aukštyn ir nuleisti. Ramiai gulint, įkvėpti. Atlikti 4—8 kartus. Tiek pat kartų kartoti pratimą, gulint ant kairiojo šono. Tempas greitesnis, negu vidutinis.



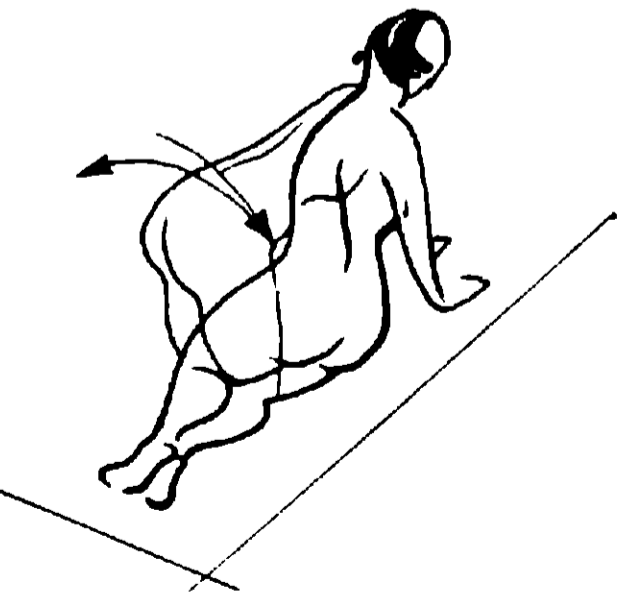
69 pav.

7 pratimas (69 pav.)

Kombinuoti rankų judesiai

Stovint kojas suglausti, rankas sulenkti už galvos.

Įkvepiant pasistiebti ant pirštų galų, iškvepiant tiesi rankas į šalis, nuleisti žemyn ir vėl kelti pirmyn. Atsistoti ant pėdų, įkvepiant vėl pasistiebti ant pirštų, rankas sulenkti už galvos. Kartoti 4—8 kartus. Tempas greitas.



70 pav.

8 pratimas (70 pav.)

Sėdimas kairėn ir dešinėn

Klūpant rankomis remtis į grindis.

Iškvepiant ir nejudinant kelių (pagal galimybę), sėstis kairėn ir tuoj pat dešinėn. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 6—8 kartus. Tempas lėtas.

9 pratimas (71 pav.)

Puslausvyra

Stovint kojas suglausti, rankas nuleisti.

30 sek.—1 minutę lėtai eiti pirmyn ir atgal viena grindų lenta, statant pėdą už pėdos. Pradžioje eiti atsimerkus, o įgudus — užsimerkus. Kvėpuoti laisvai. Poilsui atsisėdus ant kėdės, įkvepiant tarsi pasiražyti, iškvepiant pirštų galais pabaksnoti žemiau raktikaulio. Kartoti 4—6 kartus.



71 pav.

10 pratimas (72 pav.)

Dubens sukimas

Gulint kniūpsčiomis ant kilimo, remtis alkūnėmis ir dilbiais.

Gulint įkvėpti. Iškvepiant kilstelėti liemenį, sukti dubenį ratu pakaitomis į vieną ir į kitą pusę. Kartoti 4—8—12 kartų. Tempas lėtas.



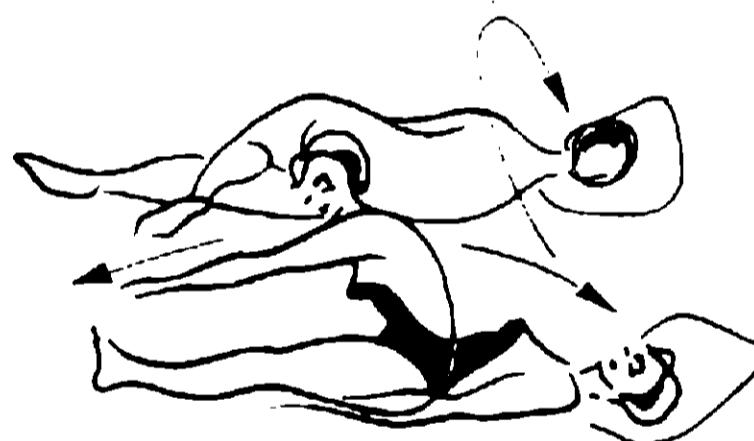
72 pav.

11 pratimas (73 pav.)

Sėdimas ir gulimas iškvepiant

Gulint ant nugaros, rankas ištiesti šalia liemens.

Gulint įkvėpti, iškvepiant pamažu sėstis, rankomis pasiekti kojų pirštų galus ir greitai atsigulti. Kartoti 6—8—15 kartų. Atsigulti ant dešiniojo šono, truputį sulenkti kojas. Mintyse atpalaiduoti raumenis. Užsimerkti, giliau kvėpuoti. Pagulėti 30 sekundžių.



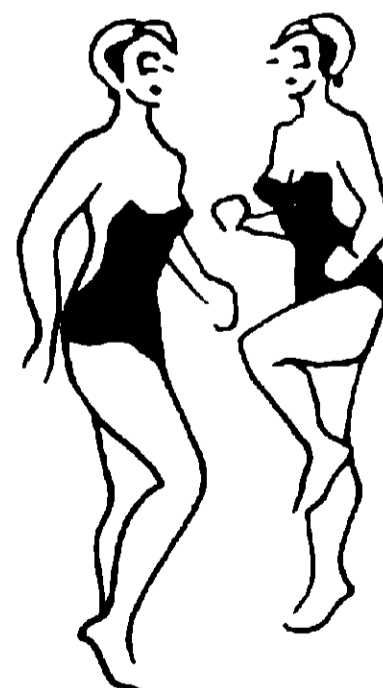
73 pav.

12 pratimas (74 pav.)

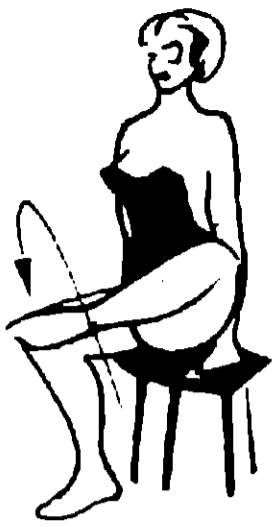
Ėjimas ir bėgimas

Stovint kojas suglausti, rankas nuleisti.

Žingsniuoti, mojuojant rankomis, tikrinti laikyseną ir taisyklingai kvėpuoti. Pamažu greitinti ėjimą ir pereiti į bėgimą (30 sek.—1 min.). Bėgant stipriau iškvėpti. Pratimą baigti ėjimu.



74 pav.



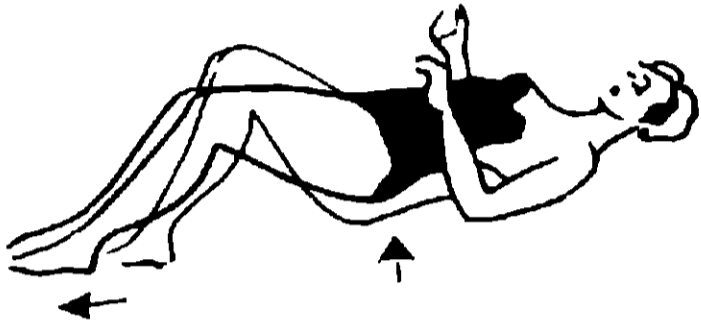
75 pav.

13 pratimas (75 pav.)

Kello lietimasis pėda

Sėdint ant kėdės, rankomis laikytis jos kraštų. Iškvėpiant keletą kartų pakaitomis vienos kojos pėda paliesti kitos kojos kelį, įkvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4—6 kartus. Tempas vidutinis.

Baigus mankštą, apsitrinti kambario temperatūros vandeniu ir po to ištrinti kūną šiurkščiu rankšluosčiu.



76 pav.

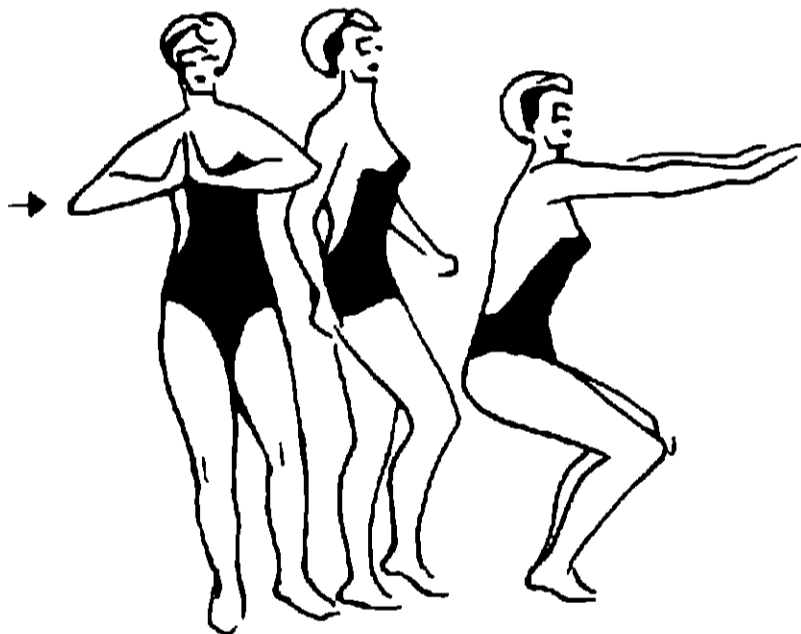
10 KOMPLEKSAS

1 pratimas (76 pav.)

Tiltelis

Gulint ant nugaros, sulenkti kojas.

Iškvėpiant ištiesi kojas, neatitraukiant pėdų nuo kilimėlio. Truputį pakelti dubenį, remiantis ant alkūnių, išlenkti visą kūną. Įkvėpiant pagulėti atsipalaidavus. Kartoti 4—6 kartus. Paskutinius du kartus stengtis dubenį pakelti kuo aukščiau. Tempas lėtas.



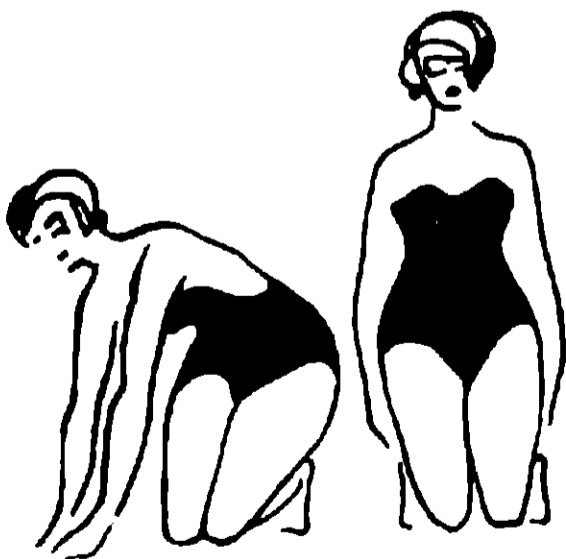
77 pav.

2 pratimas (77 pav.)

Ir rankomis, ir kojomis

Stovint rankas sulenkti prie krūtinės, delnus sudėti.

Sulenktas rankas pamažu judinti į kairę ir dešinę, paskui greičiau. Iš pradžių — laisvai, paskui — kairiajam ar dešiniajam delnui priešinant. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—10 kartų. Pailsėti žingsniuojant. Po to 4 kartus pritūpti iškvėpiant, įkvėpiant ištiesus rankas sukti atgal, iškvėpiant — į priekį. Pritūpiant liemuo tiesus. Kartoti 4—6 kartus.



78 pav.

3 pratimas (78 pav.)

Meškos eisena

Klūpant ant kilimėlio, rankas nuleisti.

Iškvėpiant (keliai suglausti) delnus kiek galint toliau padėti ant kilimėlio į kairę (dešinę). Įkvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 6—8 kartus. Tempas lėtas.

4 pratimas (79 pav.)
**Ratukų
 sukimas
 kojomis**

Sédint ant kilimėlio, rankomis remtis į grindis iš užpakalio, kojos pražergtos.

Iškvepiant kojas truputį pakelti į viršų ir sukti į šalis, rašant nedidelius ratus. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 2—3 kartus. Tempas vidutinis.



79 pav.

5 pratimas (80 pav.)
**Turkiškas
 sėdėjimas**

Sédint turkiškai (sukryžiuvus kojas), rankas sulenkti už galvos.

Iškvepiant lenkti liemenį į kairę (dešinę), įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4—8 kartus.



80 pav.

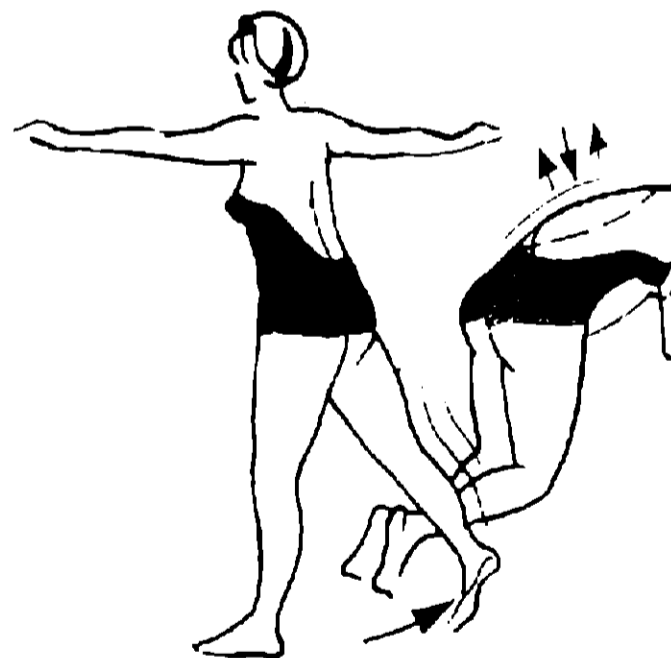
6 pratimas (81 pav.)
„Kregždutė“

Stovint, kojas suglausti, rankas nuleisti.

I variantas. Iškvepiant tiesti rankas į šalis, lenkiant liemenį į priekį, koją (pakaitomis kairę ir dešinę) sulenkti ir tiesti atgal, išlaikant pusiausvyrą. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4—6 kartus.

II variantas. Klūpant ant kelių, delnais remtis į grindis.

Iškvepiant išlenkti nugarą į viršų apvaliai; taisyklingai įkvepiant, ją ištiesinti. Kartoti 4—8 kartus. Pailsėti vaikščiojant. Tempas lėtas.

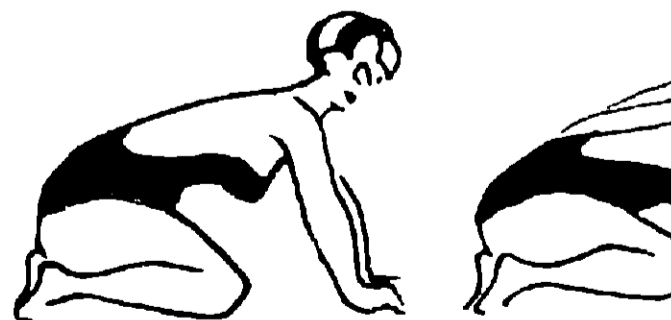


81 pav.

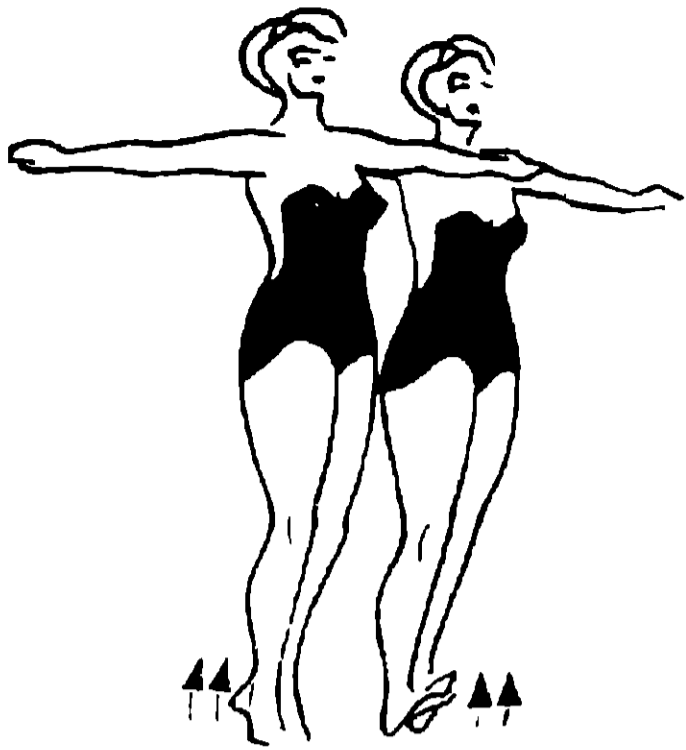
7 pratimas (82 pav.)
**Slinkimas
 į priekį**

Klūpant sėdėti ant užkulnių, delnais remiantis į kilimėlį (rankos ištiestos).

Įkvepiant, palenkus liemenį ir sulenkus rankas (delnai sudėti), „slinkti smakru“ į priekį. Iškvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 2—8 kartus. Tempas vidutinis.



82 pav.



83 pav.

8 pratimas (83 pav.)

Stovėjimas ant kulnų

Stovint kojas suglausti, rankos nuleistos prie liemens.

Įkvepiant pasistiebti ant pirštų galų, rankas tiesti atgal. Iškvepiant pastovėti ant kulnų, išlaikant pusiausvyrą. Kartoti 4—8 kartus. Tempas lėtas.

9 pratimas (84 pav.)

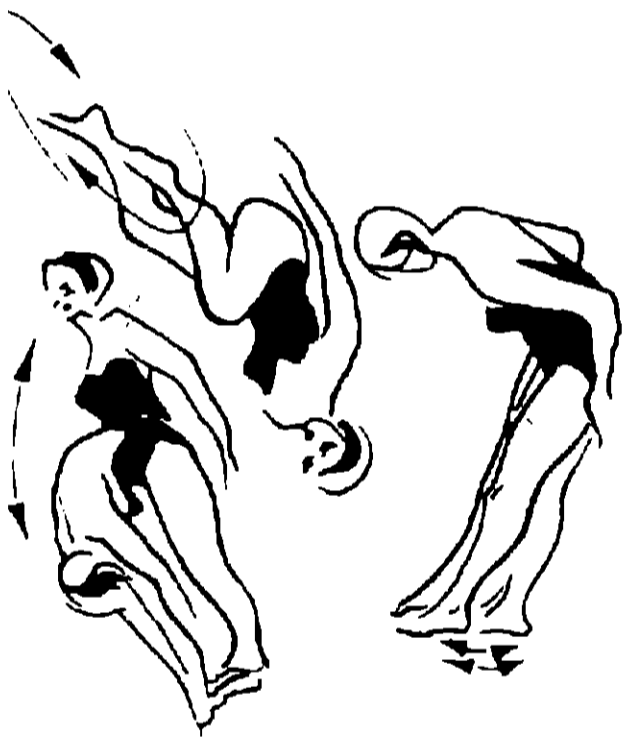
Sėdimas ir gulimas

Gulint ant nugaros (ant kilimėlio), kojas ištiesiti, rankos prie liemens.

I variantas. Iškvepiant sėstis ir rankomis siekti kojų pirštus, įkvepiant gultis ant nugaros. Kartoti 4—6—12 kartų.

II variantas. Taip pat gulint, iškvepiant sulenkti kojas ir „važiuoti dviračiu“. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 6—12 kartų. Tempas greitas.

III variantas. Iškvepiant stengtis atsisėsti, kilstelėti kojas ir likti tokioje padėtyje (pusiau sėdomis) įkvepiant gulti. Kartoti 2—4—8 kartus. Pailsėti vaikščiojant. Tempas lėtas.



84 pav.

10 pratimas (85 pav.)

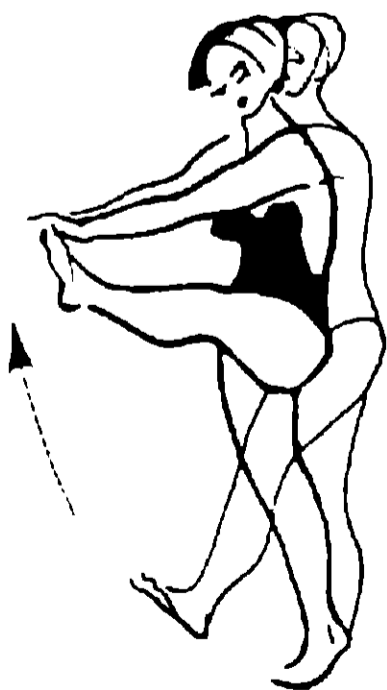
Kojų pirštais liesti rankas

Stovint kojas suglausti, rankas nuleisti.

I variantas. Iškvepiant tiesti rankas į priekį, šiek tiek į šalis, ir, keliant kairę koją į viršų (mojant), stengtis kojos pirštais paliesti dešinią delną. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kiekvieną kartą keisti koją. Kartoti 4—8—12 kartų. Tempas vidutinis.

Pratimą kartoti, laipsniškai didinant kartojimų skaičių.

II variantas. Įkvepiant kartu moti abiem rankom ir viena koja atgal, o iškvepiant greitai tiesti rankas į priekį ir, mojant koją, jos pirštais paliesti delną. Tempas greitesnis, negu vidutinis. Kartojant pratimą, keisti koją.



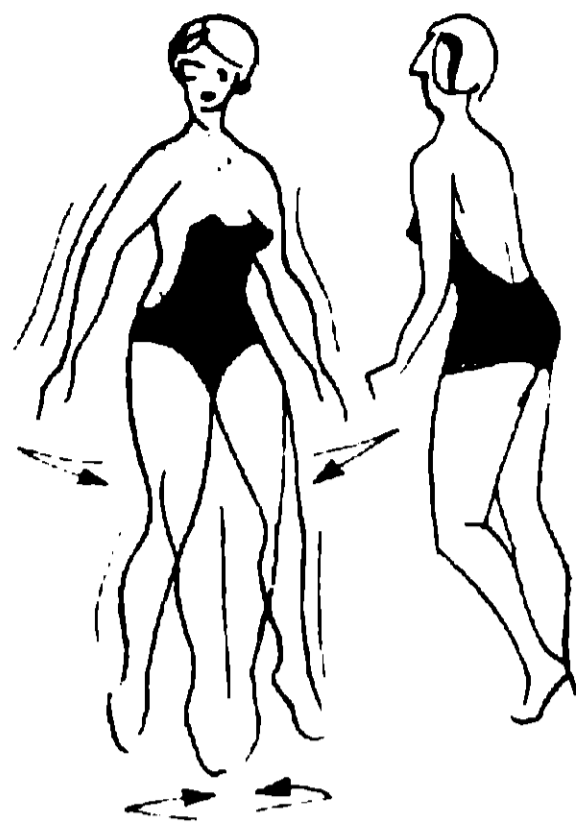
85 pav.

11 pratimas (86 pav.)

Ėjimas ir šuoliukai

Stovint kojas suglausti, rankos nuleistos prie liemens.

Giliau kvėpuojant, žingsniuoti, laikytis tiesiai. Paskui šokinėti vietoje: kojas pražergti ir suglausti, kartu tiesiant rankas į šalis ir nuleidžiant. Kartoti 4—6—10 kartų, laipsniškai greitinant juos. Pailsėti vaikščiojant. Iškvėpiant pakaitomis pakratyti rankas ir kojas.



86 pav

12 pratimas (87 pav.)

Savitaiga

Gulint ant kušetės, ant dešiniojo šono, sulenkti kojas.

Užsimerkti, atpalaiduoti raumenis. Kai kvėpavimas nurims, mintyse keletą kartų pakartoti vieną iš šių tekstų:

1. Kasdien ir visados, bet kokiu atžvilgiu aš vis geriau ir geriau jaučiuos.

2. Aš pasitikiu gyvybinėmis organizmo jėgomis. Todėl ir mano nervų sistemos veikla gerėja.

3. Aš galiu bet kokiomis aplinkybėmis būti kantri, bešališka, šaltakraujiška ir maloniai elgtis.

Pratimą baigti vandens procedūra (žr. 11 kompleksą).



87 pav.

GRŪDINIMASIS ORO IR VANDENS PROCEDŪROMIS

Visiems žinoma, kad žmogus, užsigrūdinęs oru, saulės spinduliais ir vandeniu, yra daug atsparesnis peršalimams, negu neužsigrūdinęs.

I. Pavlovas, V. Gorinevskis, I. Sarkizovas-Serazinis ir kiti tarybiniai mokslininkai yra organizmo grūdinimo šaltu vandeniu (mažiau kaip +20 °C) šalininkai todėl, kad šalčio veikiamas organizmas aktyviau absorbuoja deguonį, pagerėja medžiagų apykaita, o šiluma veikia priešingai. Po saikingų vėsių vandens procedūrų žmogus, užuot jautęs šaltį, sušyla, pasidaro žvalesnis, pakyla raumenų tonusas, kraujyje pagausėja hemoglobino. Grūdinantis ir kartu atliekant fizinius pratimus, pagerėja darbingumas, ištvermingumas, greičiau atsistato jėgos po dienos darbų.

11 KOMPLEKSAS

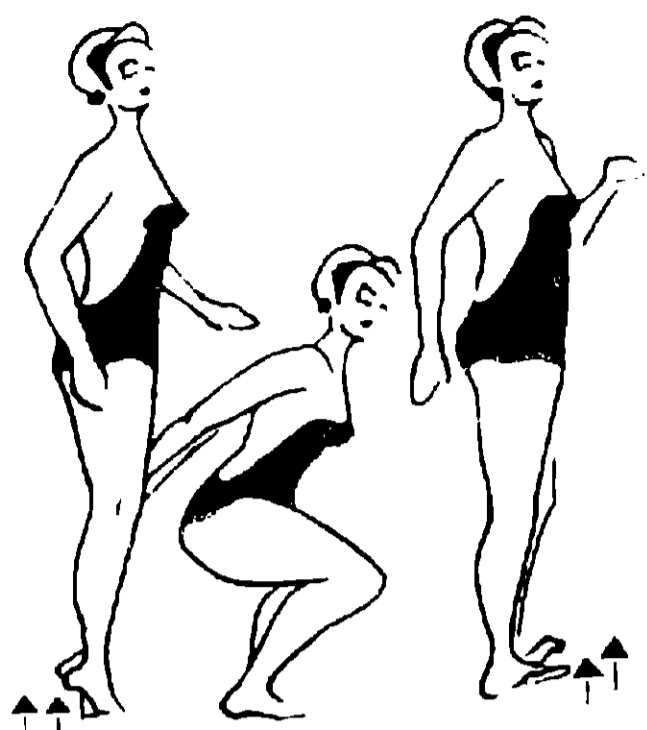
Bendras tikslas — grūdinti organizmą oru ir vandeniui, didinti jo atsparumą temperatūros svyravimams ir persalimui.

1 pratimas (88 pav.)

Lingavimas

Stovint ant kilimėlio basomis, rankos prie liemens.

Iškvepiant 2—3 kartus pasistiebti ant pirštų galų, pritūpiant rankas atmesti atgal. Įkvepiant nusileisti ant pėdų, ištiesiant kojas; rankos — prie liemens. Tempas vidutinis. Kartoti 4—6 kartus.



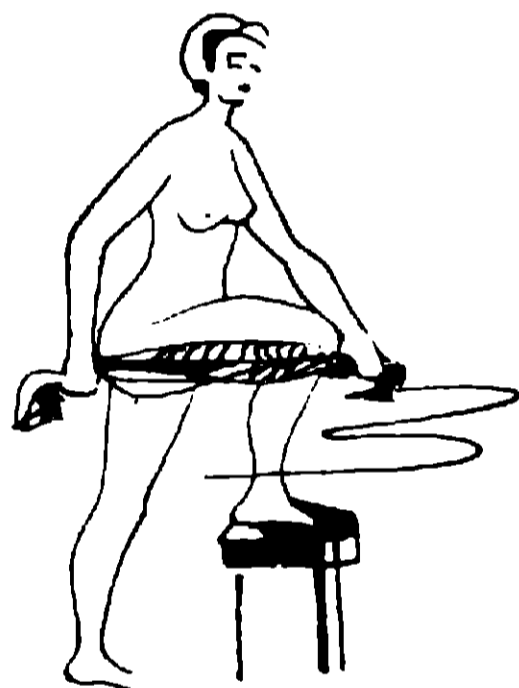
88 pav.

2 pratimas (89 pav.)

Apatinės kūno dalies trynimasis

Stovint ant kilimėlio nuogai nusirengus, į rankas paimti šiurkštų rankšluostį arba du šepetčius (vieną — kietesnį, kitą — švelnesnį).

Trinti kojas iš apačios aukštyn, pradedant nuo pėdos ir pereinant prie Achilo sausgyslės ir blauzdos. Šlaunų vidinę, priešakinę ir užpakalinę pusę galima trinti stipriau, o sėdmenų raumenis — ne tik judesiais aukštyn-žemyn (kaip pirtyje kempinė), bet ir ratu. Kvėpuoti laisvai. Masažo trukmė — 2—3 minutės. Trinti rekomenduojama abiem šepetiais kartu. Trinti odą reikia taip, kad būtų malonu. Jei išsiplėtusios blauzdų venos, trinti tik padus ir šlaunis.



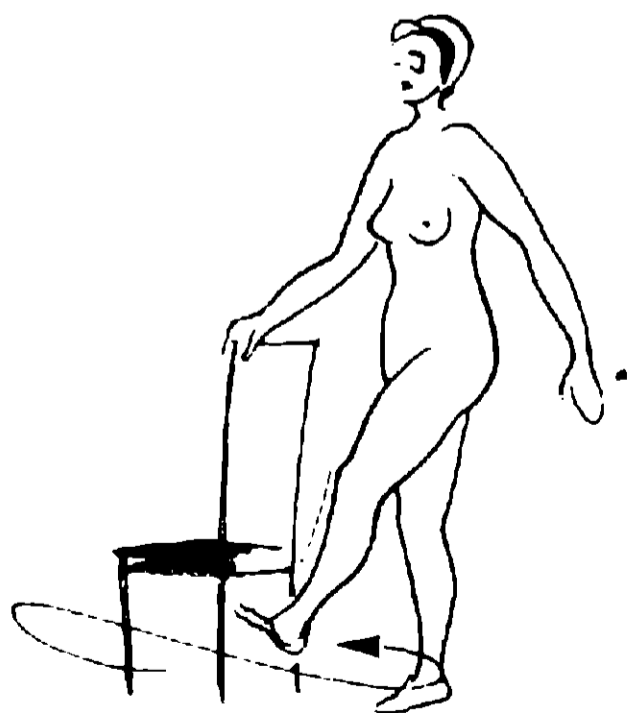
89 pav.

3 pratimas (90 pav.)

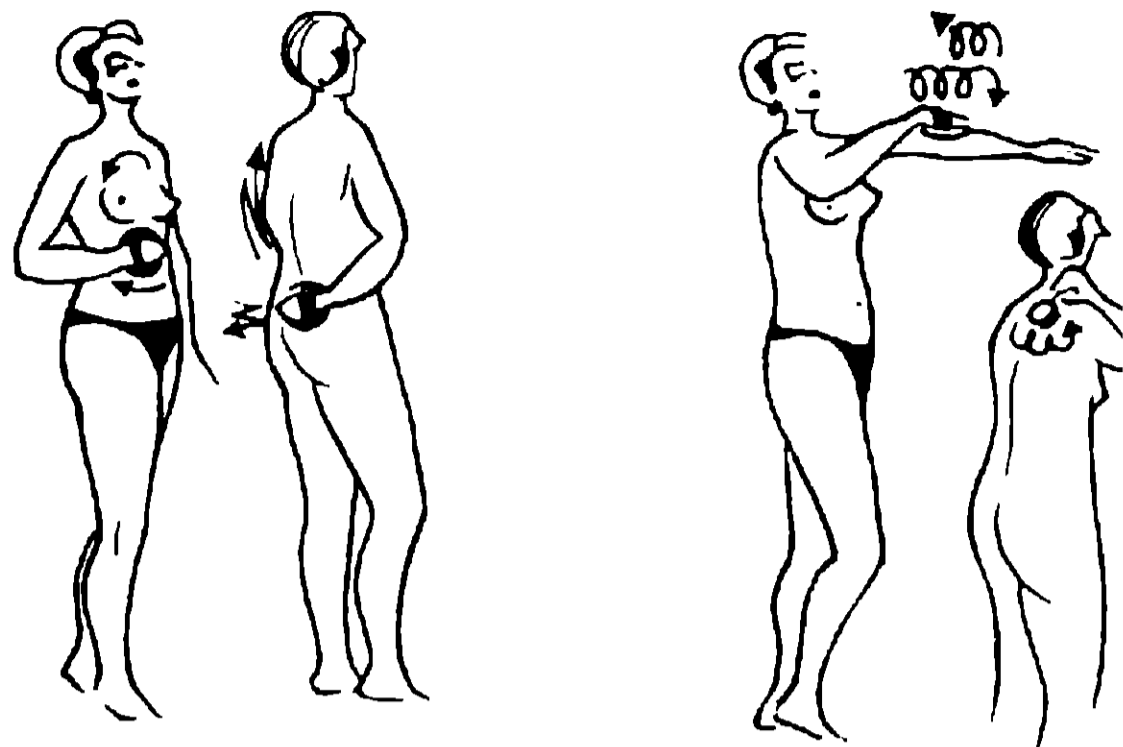
Aštuoniukės „rašymas“ koja

Stovint kairiuoju šonu prie kėdės, remtis į jos atlošą; kojos suglaustos.

Sūpuojant dešinę koją pirmyn ir atgal, kojų pirštais priekyje ir užpakalyje „rašyti“ ratą taip, kad išeitų horizontali aštuoniukė. Kartoti 4 kartus. Paskui atsistoti prie kėdės dešiniuoju šonu ir „rašyti“ aštuoniukę tiek pat kartų, kiek ir kaire koja. Kvėpuoti laisvai. Tempas vidutinis.



90 pav.



91 pav.

4 pratimas (91 pav.)

Viršutinės kūno dalies trynimas

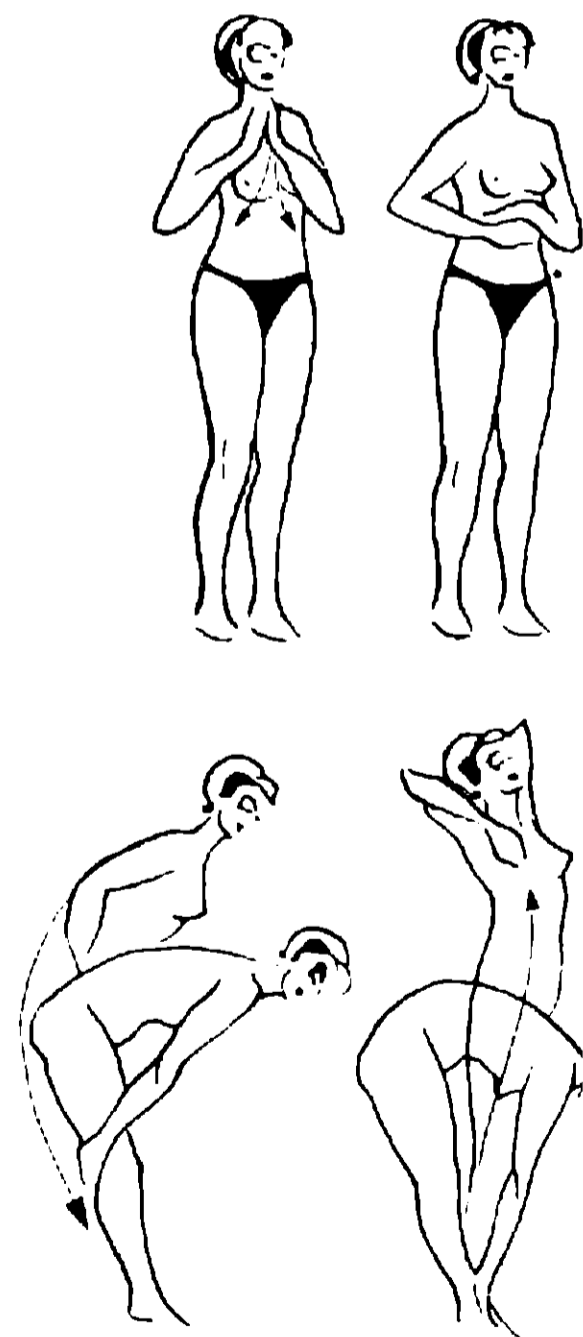
Stovint taip pat, kaip nurodyta 2 pratime, šepėčiu trinti pilvą pagal laikrodžio rodyklę (iš dešinės į kairę). Krūtinės raumenų netrinti. Paskui trinti pusiaują iš dešinės į kairę, o nugarą — aukštyn ir žemyn šepėčiu su rankena. Rankas trinti, pamažu braukant žemyn ir aukštyn, pradedant nuo plaštakos ir dilbio. Sprandą reikia trinti, pasilenkus galvą žemyn, nuo stuburkaulio į pečius ir atgal. Kvėpuoti laisvai. Pratimo trukmė — 1—2 minutės.

5 pratimas (92 pav.)

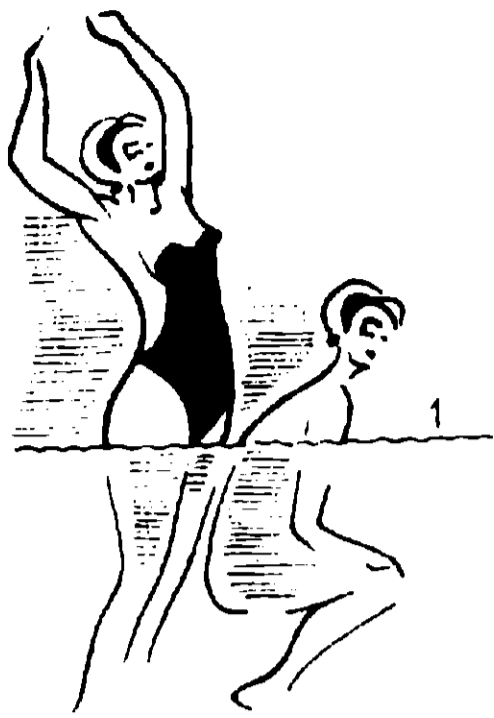
Kūno glostymas delnais

Stovint praskėstomis kojomis, rankos prie liemens.

Įkvepiant, atlošus galvą, abiem delnais lėtai braukti nuo smakro iki kaklo pagrindo ir krūtinės raumenų paviršiumi. Kairiuoju delnu braukti į kairę, dešiniuoju — į dešinę pusę, paskui ratu glostyti pilvą iš kairės — žemyn — į dešinę kirkšnio kryptimi. Iškvepiant, pasilenkus pirmyn, apglėbus pusiaują, traukti delnus žemyn per kojas iš užpakalio, o atsitiesus — aukštyn iš priekio (kaire ranka — kaire, dešine — dešine puse). Kartoti 4—8 kartus.



92 pav.



P a s t a b a. Trinant odą ir judant, į kapiliarus patenka daugiau kraujo. Todėl, nors oda ir atšąla, visas kūnas šiek tiek įkaista. Vaikščiojant kilimu basomis, grūdinamos kojos ir pasiruošama vasarą vaikščioti basomis po žolę, kad organizmas galėtų greičiau prisitaikyti prie temperatūros svyravimų. Grūdintis oru galima 3—8—15 minučių, o užsigrūdinus — ilgiau.

Po rytinės mankštos, kol kūnas įkaitęs, o pulsas beveik normalus (palyginus su pradiniu), užsigrūdinusiems oro voniomis rekomenduojama priimti kontrastinį dušą. Pradedama šiltu vandeniu (30, 25 °C), o baigiama vėsiu (15, 12 °C). Vandens temperatūra reguliuojama, vadovaujantis malonumo jautimu.

Vandens procedūra (apsitrynimas, higieninis dušas) baigiama, ištrynus kūną šiurkščiu rankšluosčiu ir atlikus apšilimo pratimus (pritūpimai, bėgimas ristele).

Atviruose vandens telkiniuose maudomasi visą vasarą iki rudens, žinoma, labai atsargiai, ypač kai nemokama gerai plaukti.

Druskininkų Gydomosios fizikultūros parke ir Sveikatos rūmuose taikomas ypatingas grūdinimo būdas šaltu vandeniu „kunkuliuojančioje“ vonioje, į kurią vanduo krinta galinga srove nuo 3 metrų aukščio užtvankos.

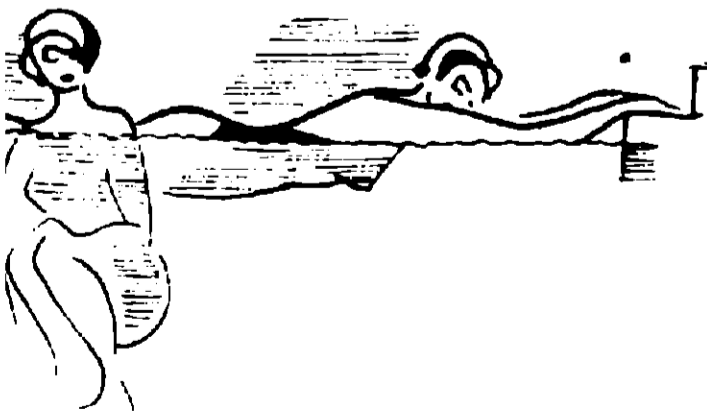
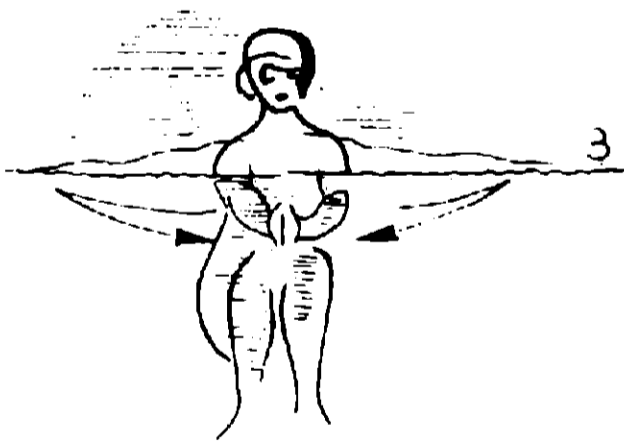
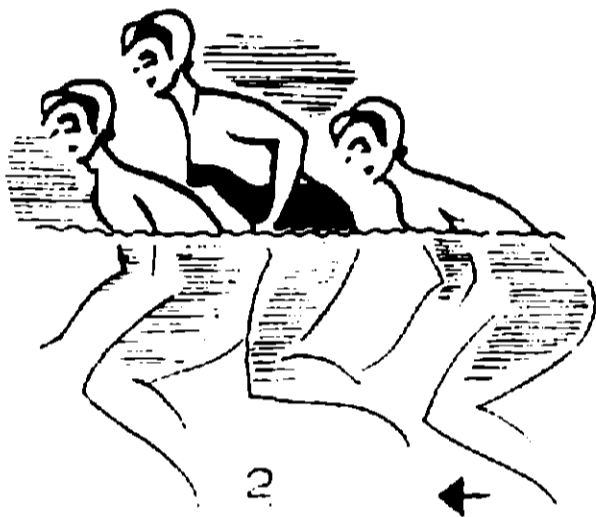
Kaskadinio maudymosi veikimas pagal refleksinę teoriją yra toks:

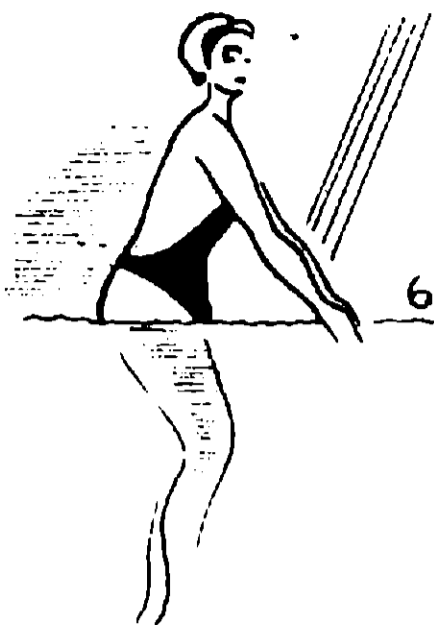
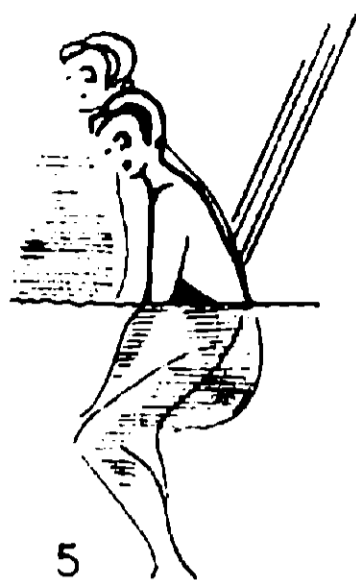
1. Vėsus ir šaltas vanduo dirgina odos termoreceptorius ir reflesiškai keičia kvėpavimą ir kraujo apytaką.

2. „Kunkuliuojantis“ vanduo švelniai dirgina odos mechanoreceptorius. Dėl šių abiejų faktorių padidėja viso kūno raumenų refleksinis tonusas.

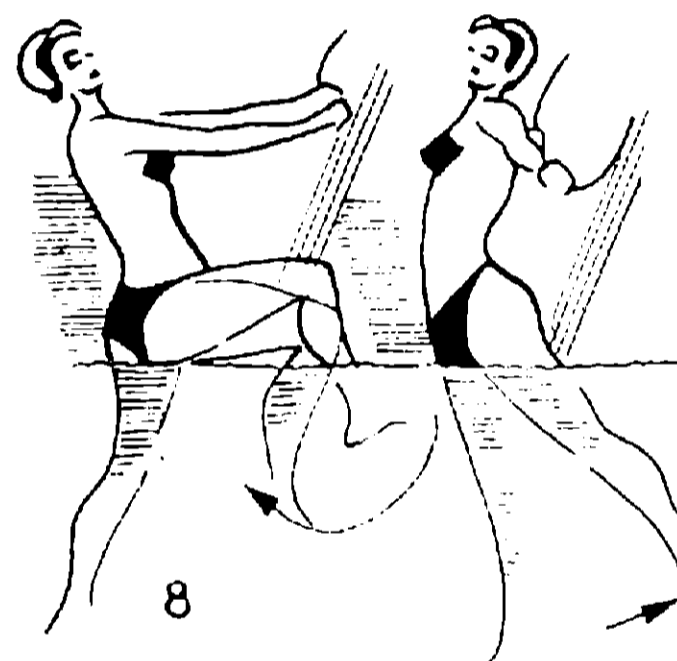
3. Stiprus kaskadinės srovės spaudimas, lydymas vibracijos, savotiškai masažuoja ir labai dirgina proprioreceptorius, spaudžia raumenų receptorius, o per juos reflesiškai veikia vegetatyvinę ir centrinę nervų sistemą. Neabejotina, kad į reakciją įtraukiama ir simpatinė adrenalinė sistema.

Pratybos kaskadinėse maudyklėse atliekamos šiais etapais: 1. Pasiruošimas voniai. 2. Pratimai „kunkuliuojančioje“ vonioje. 3. Pratimai po krantinčia srove. 4. Maudymosi užbaigimas vonioje. 5. Savimasažas, išėjus iš vonios. 6. Trumpas poilsis ir dozuotasis vaikščiojimas išsimaudžius.





Pasiruošimas voniai pradedamas dozuotuoju vaikščiojimu (nuo namų iki Gydomosios fizkultūros parko) ir baigiamas 4—6 fiziniais pratimais prieš einant į vonią. Vaikščiojant reikia giliai kvėpuoti. Pratimai atliekami stovint, nusirengus nuogai (oro vonia), kaskadinių maudyklių salėje. Pa-teikiamas jų pavyzdys. 1. Lenkti liemenį atgal ir pirmyn (kojos tiesios). Iškvėpti, lenkiantis į priekį. 2. Mojuoti kaire ir dešine koja pirmyn ir atgal (kvėpuoti laisvai). 3. Sukti dubenį ratu į abi puses (kvėpuoti laisvai). 4. Einant kvėpuoti pilvu (diafragma). 5. Pašokti du kartus ant vienos kojos ir du kartus — ant kitos. Kvėpuoti laisvai. Kiekvie-ną pratimą kartoti po 4—8 kartus, o pašokinėti 15—30 sek. Prieš einant į vonią, keletą kartų gi-liau pakvėpuoti.



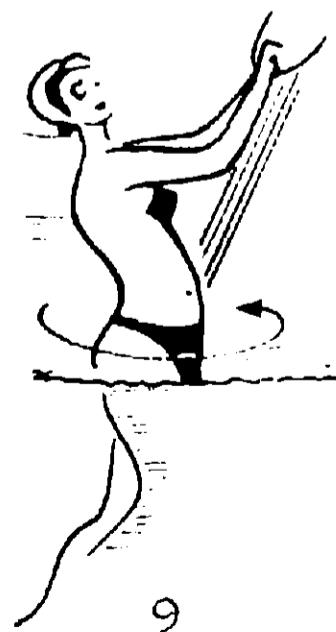
. P r a t i m a i
„kunkuliuojančioje“ vonioje (93 pav.)

Rąžymasis ir raumenų atpalaidavimas

Įkvepiant pasiražyti, įtempiant rankų ir kojų raumenis. Iškvepiant pritūpti ir kiek galint atpa-laiduoti kūno raumenis. Pakartoti 3—4 kartus.

Ėjimas vonioje puslau pritūpus

Eiti arba pašokant slinkti į priekį, nugalint vandens pasipriešinimą. Po kiekvieno žingsnio pa-sinerti iki smakro. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 4—6 kartus. Užuo- tėjus, galima „paplaukti“ prieš srovę.



9
93 pav.

Gulėjimas vandenyje

Įsitverti rankomis barjero ir išsitiesus pagulėti 10—15 sek., išbandant vandens srovės veikimą.

Pratimai po krintančia

srove

Nugaros ir rankų masažas

Stovint nugarą į srovę (kojos pražergtos) taip, kad nebūtų purslų, ritmingai pritūpti ir atsistoti, masažuojant srove nugarą iš viršaus žemyn ir atvirkščiai. Kartoti 6—10 kartų. Giliai kvėpuoti. Iškvėpti pritūpiant.

Taip pat stovint, pasukti liemenį kairėn ir dešinėn, masažuojant nugarą skersai (4—6 kartus). Paskui du kartus pritūpti ir atsistoti. Pratimą baigti, pasukant liemenį. Kvėpuoti laisvai.

Ištiesti rankas į šalis ir stengtis jas laikyti tokioje padėtyje po kaskados srove. Kvėpuoti laisvai.

Pilvo masažas, stovint ir pritūpiant

Atsistoti veidu į srovę taip, kad nebūtų daug purslų. Kojas pražergti. Delnai po pilvu. Sukti dubenį pagal laikrodžio rodyklę, lengvai pritūpiant ir atsistojant. Srovė turi patekti į pilvo sritį. Kvėpuoti pilvu. Trukmė 20—30 sek. Paskui, kiek pasitraukus nuo srovės, atsistoti veidu į ją, priklausiant ant vieno kelio, kad pilvo sritis atsidurtų po „kunkuliuojančiu“ vandeniu. Rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą. Kvėpuoti laisvai. Trukmė 5—10 sek.

Krūtinės masažas

Stovint veidu į srovę, delnais uždengti širdies plotą. Leisti ant krūtinės srovę, kad vibracija veiktų prieširdžio sritį. Kvėpuoti laisvai. Trukmė 5—6 sek.

Kojų masažas

Prieiti prie gimnastikos sienelės (vonioje). Atsistoti ant apatinio skersinio, įsitverti rankomis pečių aukštyje. Ritmingai pritūpti, pasineriant iki pasmakrės, ir atsistoti. Pritūpiant iškvėpti. Kartoti 6—8 kartus.

Užėiti už krintančios srovės. Rankomis remtis į sieną. Pakaitomis sulenkti ir ištiesti kairę ir dešinę koją, pakišant jas po krintančia srove. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—8 kartus.

Prieiti prie barjero. Įsitverti jo rankomis ir gultis ant nugaros. Kojas judinti, lyg plaukiant brasu, arba imituoti važiavimą dviračiu, arba jas pra-

skėsti ir suglausti. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 30 sek.

Kaskadinį maudymąsi namų sąlygomis iš dalies pakeičia grūdinimasis, 2—3 kartus panyrant į vėsų vandens (25 °C) vonią. Grūdinimosi šalininkai ir žiemą rekomenduoja plaukyti ledo šaltumo vandenyje (0,5—1 min.). Toks „šaldymasis“ neduoda naudos pavieniui besigrūdinantiems, jei nevadovauja prityręs treneris ir nėra medicininės kontrolės. Tokiam grūdinimuisi reikia ruošti ištiesus metus, atliekant intensyvius fizinės kultūros pratimus ir atitinkamai grūdinant organizmą.

Panirti vonioje į vėsų vandenį (25 °C) vieną du kartus per savaitę leidžiama asmenims, kurių širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų darbas nesutrikęs ir kuriems gydytojas apskritai leidžia mankštintis vidutiniu fiziniu krūviu.

Prieš panyrant į vonią, reikia atlikti 8 ir 9 arba 10 komplekso pratimus. 20 min. prieš nusirengiant rekomenduojama suvalgyti 50 g medaus, sukramtant jį, ir tik paskui išgerti šilto vandens. Po mankštos kūnas turi būti šiltas, bet nesuprakaištas. Šio reikalavimo reikia laikytis, bet kokiu būdu grūdinantis vėsiaame vandenyje.

PSICHOFIZINĖ TRENIRUOTĖ

Smegenyse ir raumenyse yra tiek neatskleistų galimybių, kad jų dažnai net neįtaria pats šių potencialių turtų savininkas.

Prof. M. Mogendovičius

Nustatyta, kad, kasdien pernelyg eikvojant psichinę energiją ir laiku jos neatstatant, ilgainiui išsenka nervų sistema. Todėl reikia reguliariai, atliekant rytinę mankštą ir grūdinant organizmą, skirti bent keletą minučių psichofizinei treniruotei, panaudojant kvėpavimo pratimus, žodžio ir minčių jėgą, vaizduotę. Reikia nepamiršti, kad psichohigiena, nepalaikoma raumenų aktyvumo, nelabai efektyvi (I. Dmitrijevas, A. Staricynas), nes tik judėjimas atkuria motorinės ir vegetatyvinės nervų sistemų koordinaciją (suderintą veikimą). Psichinį tonusą nulemia ir raumenų bei kraujagyslių tonusas. Organizmo motorinis aktyvumas ir psichinis tonusas ne tik susiję, bet ir stiprina vienas kitą.

Kadangi taisyklingas kvėpavimas neįmanomas

be diafragmos, tarpšonkaulinių ir pilvo raumenų susitraukimo ir atsipalaidavimo, savaimė suprantama, kad kvėpavimo pratimai veikia organizmą ir smegenis per nervų sistemą.

Nors psichines bei psichomotorines funkcijas treniruoja ir fizinė kultūra (gimnastika, žaidimai, turizmas), psichofizinė treniruotė, iš esmės būdama pagrįsta raumenų įtempimo sumažėjimu (relaksacija), sudaro palankias sąlygas žodinei savitaigai. Mat, relaksacija sukelia snaudulio būseną: tada mūsų smegenys, remiantis I. Pavlovo mokymu, lengvai ir tvirtai įsisavina žodinių poveikių, įsivaizduojamus veiksmus ir būsenas. Tai, derinant su specialiais kvėpavimo ir fiziniaisiais pratimais, tonizuoja smegenis.

Prasidėjus relaksacijai, į centrinę nervų sistemą mažiau siunčiama impulsų iš raumenų. Tai sustiprina slopinančius procesus požievio ganglijose ir galvos smegenų žievėje, sumažina arterinį kraujo spaudimą, sulėtina širdies susitraukimus ir kvėpavimą. Perėjimas iš raumenų įtempimo į atsipalaidavimo būseną ir atvirkščiai — iš atsipalaidavimo į įtempimo būseną yra savotiška vegetatyvinių centrų mankšta. Todėl refleksinės terapijos metodui reikia priskirti ne tik raumenų aktyvumą, bet ir relaksaciją (M. Mogendovičius).

Raumenų atpalaidavimo metodas reguliuoja ir vidaus organų lygiuosis raumenis, jų tarpe širdies ir kraujagyslių sistemą.

Psichofizines treniruotes reikia atlikti vienai tyloje. Pratimų reikia mokytis dalimis, neskubant. Tik gerai įsisavinus vieną užduotį, reikia imtis kitos.

Pirmiausia reikia įsisavinti kvėpavimo pratimus (žr. 1 kompleksą). Išmokus atpalaiduoti raumenis, imtis pakaitinio raumenų įtempimo ir atpalaidavimo. Visa tai padės sėkmingai panaudoti savitaigos metodą.

RAUMENŲ ATPALDAVIMAS

Bendras tikslas — ugdyti aktyvaus raumenų atpalaidavimo, nervinio psichinio ir širdies bei kraujagyslių tonuso sumažinimo įgūdžius, norint paveikti atstatomuosius organizmo apykaitos procesus.

Rankų raumenų atpalaidavimas

Patogiai atsisėdus ant kėdės, atsiremti į atlošą. Pakelti rankas į viršų, sulenkti, supinti pirštus ir, padėjus delnus ant galvos, užsimerkti.

Įsivaizduojant tyliai sakyti: „Rankos sunkėja, raumenys atsipalaiduoja ir savo svorio veikiamos rankos krinta žemyn“. Jeigu pavyksta atsipalaiduoti, „nukritus rankoms“, savaimė sulaikomas kvėpavimas. Pratimą kartoti 4—6 kartus. Kvėpuoti pilvu (diafragma).

Kojų slūbavimas

Atsisėdus ant kėdės, nesiremiant nugara, sulenktas ir plačiau išskėstas kojas apkabinti delnais truputį aukščiau kelių.

Įsivaizduoti, kad kojų raumenys atpalaiduoti. Nekeliant pėdų nuo grindų, ritmingai suglausti ir praskėsti kelius. Įsisavinus pratimą, ranko-

mis pastumti kojas, kad susiglaustų, o jos iš inercijos pačios prasiskės. Pratimą kartoti 8—10 kartų. Paskui užsimerkti ir pašnibždomis kartoti: „Kojų raumenys atpalaiduoti, sunkėja“. Kvėpuoti tolygiai. Ilgiau iškvėpiant, jaučiama, jog kojos šiltesnės.

Kritimo pamėgdžioj

I v a r i a n t a s. Atsistoti šonu prie kušetės, užsimerkus įsivaizduoti, kad raumenys atsipalaiduoja ir jūs lyg pakirsta krintate ant kušetės, visiškai suglebusi. Pratimą kartoti 2—4—6 kartus. Kvėpuoti tolygiai.

II v a r i a n t a s. Atsistojus nugara pusės žingsnio atstumu nuo sienos, užsimerkus įsivaizduoti ir pašnibždomis sakyti: „Atsipalaiduoja kaklas, rankos, liemuo, pakirto kojas“. Paskui jūs krintate atgal, visiškai atsipalaidavusi atsiremama į sieną.

Užmigimo pamėgdžioj

Atsisėdus ant kėdės, nesiremiant į atlošą, įsivaizduoti, kad važiuojate traukiniu; užsimerkti, kad būtų mažiau pašalinių dirgiklių; pusiau sulenktas rankas pakelti į viršų, jas įtempti. Atpalaiduojant rankas, pajusti, kad tuo pačiu metu atsipalaiduoja kaklas, liemuo. Kurį laiką snūduriuoti. Kvėpuoti tolygiai, truputį ilgiau iškvėpiant. Pratimą kartoti 4—6 kartus.

Papildomas atsipalaidav

Atsigulti ant nugaros (ant kušetės). Atsipalaidavus negiliai kvėpuoti. Įkvėpti atsimerkus, o iškvėpti ilgiau ir užsimerkus. Iškvėpiant ir pauzės metu mintyse atkreipti dėmesį į dešinės rankos (kairiarankiams — į kairės) plaštaką. Iškvėpiant ji pasidaro sunkesnė. Kiekvieną kartą įsivaizduoti, kad iškvėpiant tarsi papildomai atsipalaiduoja (kartu jaučiama šiluma) rankų, krūtinės, kojų raumenys. Pratimą kartoti 6—10 kartų.

P a s t a b a. Mintimis geriau paveikiama dešinė ranka, nes dešinės rankos raumenų judėjimo centrai yra greta kalbos centro.

Bendras kūno raun atpalaidav

Atsigulti ant nugaros, be pagalvės. Kojos ištiestos, rankos išilgai kūno arba už galvos. Kvėpuoti ramiai. Užsimerkti, įsivaizduoti, kad atpalaiduojami raumenys, pradedant nuo plaštakos ir pėdų. Pirmas atsipalaidavimo požymis — šilumos, kuri iškvėpiant tarsi banga ritasi nuo kojų link galvos ir atgal, pajautimas. Paskui jaučiama malonaus nesvarumo būklė, ir galūnių raumenys tarsi nebejaučiami. Imama kvėpuoti giliau, ritmingiau. Retėja širdies darbo ritmas.

Naudinga rytą, po nakties miego, kai raumenys atpalaiduoti, įsivaizduoti malonaus nesvarumo, suglebimo būklę. Tai padeda ugdyti viso kūno raumenų atsipalaidavimo įgūdžius.

Pratimas ypač naudingas tai grupei raumenų, kurie dirbant yra nuolat įtempti. Tokius raumenis paprastai gelia ir skauda. Mūsų nuomone, panašūs pratimai gali iš dalies atstoti gamybinę mankštą. Dirbant geriausia juos atlikinėti kas 45 minutės. Atsipalaidavus apie nieką negalvoti, įsivaizduojant kaktos srityje šaltį.

RAUMENŲ ĮTEMPIMAS IR ATPALDAVIMAS

Naudojant raumenų įtempimo metodą valiai ir dėmesiui stiprinti, taip pat centrinės nervų sistemos tonusui pakelti, reikia prisiminti, kad sąmoningai galima įtempti raumenis dvejopai: 1) atliekant atitinkamas užduotis judesiais arba veiksmais (sudėtingesniais judesiais) ir 2) nejudant, bet įtemptiant raumenis ir įsivaizduojant vieną ar kitą veiksmą. Pirmuoju atveju visas kūnas arba galūnės keičia savo padėtį erdvėje ir raumenys dirba. Antruoju atveju veikiamas raumenų tonusas ir trofika, neatliekant judesio.

Pateikiamose užduotyse daugiausia naudojamas valingas raumenų įtempimas (neatliekant judesių), nes tai aktyvina judėjimo centrus. Svarbiausia — kaitalioti įtempimą ir atsipalaidavimą.

Šių užduočių neturi atlikti žmonės, kurie skundžiasi širdies bei kraujagyslių ir kvėpavimo negalavimais. Šiais atvejais geriau lavinti bendrą fizinį pajėgumą, kuris gerina savijautą, turinčią įtakos kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemų darbui (1—7 kompleksai).

1 užduotis. Rankų įtempimas ir atpalaidavimas

Pilvo raumenų įtempimas ir atpalaidavimas

Vienalaikis rankų ir pilvo raumenų įtempimas ir atpalaidavimas.

2 užduotis. Rankų, pilvo, juosmens ir sėdmenų raumenų vienalaikis įtempimas ir atpalaidavimas.

3 užduotis. Viso kūno raumenų nuo viršaus iki apačios (pradedant nuo rankų, pilvo ir t. t.), taip pat nuo apačios iki viršaus (pradedant nuo kojų ir t. t.) pakaitinis įtempimas ir atpalaidavimas.

Pastabos: 1. Užduotis reikia įsisavinti laipsniškai. Imtis kitos užduoties, tik išmokus atpalaiduoti ankstesnėje užduotyje nurodytus raumenis.

2. Raumenų įtempimo laiką reikia pamažu ilginti nuo 2—3 iki 4—5 sekundžių. Būti atsipalaidavus tol, kol pajuntamas malonumas.

3. Prieš pradedant užduotį, įkvepiama. Iškvepiama lėtai raumenų įtempimo būsenoje. Sulaikyti kvėpavimą leidžiama tik sveikiems žmonėms. Atsipalaidavus kvėpuojama laisvai, giliai.

4. Kad pratimas atliktas teisingai, rodo žvalumo jausmas.

IES SAVITAIGOS METODAS

Žodinės savitaigos metodas yra susijęs su mokėjimu sąmoningai reguliuoti kvėpavimą, atpalaiduoti raumenis ir įsivaizduoti norimas būsenas.

Žodžiai, kurie trumpai ir tiksliai išreiškia kurią nors mintį, kartojami, aktyviai atpalaidavus raumenis, sukelia motorinio visceralinio refleksų signalus. Tai padeda sąmoningai reguliuoti kai kuriuos nepriklausančius nuo valios vegetatyvinius procesus ir neigiamas emocijas.

Psichoterapinius poveikius žmogaus gyvenime reikia vertinti kaip apsaugojimą dirginimą apskritai ir kaip pasitikėjimo organizmo apsauginėmis jėgomis ugdymą (žr. „Emocijų kultūra“).

Patariame pradėti savitaigą, sulaikant kvėpavimą. Atsisėsti patogiai, išskėsti kojas, lengvai atsiremiant į jas plaštakomis. Lėtai įkvėpti pro

burną ir stengtis pajusti, kaip oro srovė užpildo visus plaučius. Sulaikius kvėpavimą, mintyse kelis kartus pakartoti: „Aš dabar stimuliuoju atstatomuosius organizmo procesus“. Iškvėpti pro šnerves. Paskui pasistengti tyliai įkvėpti pro nosį pusiau pravira burna. Sulaikyti kvėpavimą ir užsimerkus pakartoti 2—3 kartus: „Aš galiu būti visada veikli ir ištverminga“. Aktyviai ir greitai iškvėpti pro burną. Pakartoti šią užduotį keletą kartų.

P a s t a b a. Sulaikius kvėpavimą, kai mintyse tariami žodžiai, reikia 2—3 kartus pakaitomis išpūsti ir įtraukti pilvą. Šie judesiai teigiamai veikia saulės rezginį.

Išmokus patariama šią užduotį atlikti, gulint ant nugaros, sulenktomis kojomis (kad atsipalaiduotų pilvo raumenys).

Reikia atpalaiduoti visus kūno raumenis ir kartoti vieną mintį: „Kasdien ir nuolatos bet kuriuo atžvilgiu aš vis geriau ir geriau jaučiuos“.

Kad savitaiga būtų veiksmingesnė, šį tekstą kartoti mintyse 15—30 kartų, ypač kai esame neramūs dėl neigiamų ar teigiamų emocijų.

Baigti užduotį sėdint, 3—5 kartus šitaip kvėpuojant: įkvėpti pro burną (pakėlus liežuvio galiuką iki viršutinio gomurio), o iškvėpti pro šnerves. Arba įkvėpti pro dešinę šnervę (kairę užspaudus pirštu), o iškvėpti pro burną siaura srovele, įsivaizduojant bambos vietą. Ilgainiui pajuntama, kad toje srityje sklinda šiluma, darosi lengva, gera.

Savitaigos poveikis žymiai sustiprėja, kai sugebama sutelkti dėmesį ir žvilgsnį.

Nedidelio veidrodžio viduryje rašalu pažymėkite tašką. Atsisėskite tiesiai, kad šviesa kristų iš kairės pusės. Laikydami priešais save veidrodėlį, žiūrėkite į tašką ramiai, atpalaiduodami veido raumenis. Stenkitės nemirksėti. Kai treniruojantis pavyks žiūrėti į vieną tašką nemirksint 5 minutes, žiūrėkite į akių aukštyje esantį tašką. Žiūrėkite atidžiai, nemirksėdami ir neįtempdami veido raumenų. Sutelkite mintis į jus dominantį klausimą.

Bendraujant, sutelktu arba įsakmiu žvilgsniu reikia naudotis retai ir sumaniai. Sutelktu žvilgsniu nukreipiamas dėmesys nuo vieno daikto prie kito. Tai naudinga, kai norima išvengti nemalonaus jaudinimosi.

Reikia pastebėti, kad šviesios, džiugios mintys sukelia teigiamas emocijas. Jos, be kita ko, teigiamai veikia ir endokrininių liaukų funkcijas. Neabejotina ir tai, kad mes galime paveikti emocijas, pakeitę veido išraišką, laikyseną ir eiseną. A. Dostojevskis tvirtino, kad iš juoko galima pažinti žmogų: jeigu jums, pirmą kartą sutikus visai nepažįstamą žmogų, malonus jo juokas, drąsiai galite sakyti, kad tai geras žmogus.

Šypsena — tai teigiamų emocijų generatorius. Žmogus šviesiomis mintimis ir patraukliu žvilgsniu gerina aplinkinių nuotaiką, didina jų žvalumą. Štai kodėl reikia tikrinti savo veido išraišką.

Būtina apžiūrinėti, pasiėmus veidrodį, savo veidą ir išsiaiškinti, kokia veido išraiška yra natūrali ir patraukli. Be to, reikia „keisti“ šypsenas: šypsenos užuominą, santūrią šypseną, malonią šypseną, intymią šypseną, daugiareikšmę šypseną, linksmą šypseną.

Patariama kiekvieną rytą prieš veidrodį prisiminti ką nors malonaus. Dėl to veidas nušvinta. Tokia veido išraiška maloni ir aplinkiniams. Jo-

kiu būdu negalima rodyti kitiems „niūraus ir nuobodaus“ veido netgi tada, kai bloga nuotaika. Maloni veido išraiška sudirgina teigiamų emocijų centrus ir pakelia optimistinę nuotaiką.

Netgi stipri asmenybė, sąmoningai ugdanti savo psichofizines savybes, turi turėti tarsi vidinį psichinį variklį, kurio varomoji jėga yra optimizmas. Tai turėjo genialusis fizikas A. Jofė, kuris buvo įsitikinęs, kad gyvenimas — tai džiaugsmas. O didžiausias džiaugsmas žmogui yra kūrybinis darbas ir bendravimas su gamta.

Niekuomet nereikia užmiršti, kad žmogus — gamtos vaikas. Gamta jam suteikė daug psichofizinių galimybių, kurias jis privalo ugdyti.

Žmogaus psichofizinė būklė žymiai priklauso nuo saulės radiacijos ir žemės magnetinių laukų (M. Gavrilovas, A. Presmanas ir kt.). Organizmo fiziologines funkcijas sąlygoja ir kiti aplinkos veiksniai, kurie yra susiję su metų laikotarpiais. Taip pat didelę reikšmę turi vitaminų ir mineralinių druskų kiekis maisto produktuose. Visi šitie veiksniai yra įvairaus intensyvumo dirgikliai, kurie mūsų savijautą skatina arba slopina. Todėl, didinant savo psichofizinį pajėgumą anksčiau nurodytais būdais, būtina pasinaudoti ir gamtos poveikiais.

Gamtos slaptą ramybę, yra rašęs R. Rolanas, tarsi ištirpdo mūsų aistras ir nerimą. Beribėse erdvės platumose mūsų negandai išnyksta kaip akmuo vandenyje.

Gamtos grožis žadina teigiamas emocijas, ypač džiaugsmą, kuris, veikdamas per nervų sistemą vegetatyvines funkcijas, kelia viso organizmo tonusą. Štai kodėl, būnant gamtoje, patariama sustiprinti jos poveikį žodine savitaiga.

SAVITAIGA GAMTOJE

Šią užduotį patariama atlikti, būnant užmiestyje, miške, saulėje. Kvėpuoti ritmiškai. Eisena lengva, grakšti.

Atsisėdus pailsėti, tekstą skaityti tarsi vidiniu žvilgsniu. Esant blogam orui, tą pačią užduotį galima atlikti gerai išvėdintame kambaryje, patogiai įsitaisius, žiūrint paveikslą (tekančią ar nusileidžiančią saulę ir t. t.).

T e k s t a s

1. Aš žinau, kad į žemę ir į mano organizmą skverbiasi gyvybę įkvepianti saulės šviesa ir tolimųjų pasaulių spinduliai.

2. Gamta pulsuoja tuo pačiu ritmu, kaip mano sąmonė. Aš džiaugiuosi, kad moku savitaiga stimuliuoti organizmo apsaugines jėgas.

3. Aš jaučiu energijos perteklių.

Man lengva kvėpuoti. Aš laiminga.

O, koks puikus pasaulis!

Kokia didinga visata!

4. Kvėpavimo ir fiziniais pratimais aš gausinu savo psichinę energiją.

Mano valia stiprėja.

Aš galiu valdyti savo aistras ir nuotaikas.

Aš laiminga, kad galiu džiaugtis gamta, sveikata ir gyvenimu.

Mano šeima teikia džiaugsmo.

Mano darbas atsilygina optimizmu.

SAVITAIGA NAMŲ SĄLYGOMIS

(Tekstas įrašymui į magnetofono juostą)

1. Įsitaisykite patogiai. Gulėkite tarsi snūduriuodama, atpalaidavusi raumenis. Užsimerkite — taip apsisaugosite nuo pašalinių dirgiklių. Žiūrėkite į tarpuakį ir klausykite.

2. Atpalaidavusi raumenis, panaudodama prasminę žodžio reikšmę ir įsivaizduodama norimus organizmo pakitimus, galite refleksiškai paveikti sąmonę ir nervų sistemą. Tai turi teigiamos įtakos elgesiui, savijautai ir vidaus organų veiklai.

3. Psichofizinė treniruotė sulaiko organizmui žalingus impulsus, todėl galvos smegenys priima tik tuos signalus, kurie atstato organizmą ir yra gyvybiškai būtini.

Psichofizinės treniruotės visada išblaško baimę, susirūpinimą ir nerimą. Jūs įsitikinsite, kad pasitikėjimas atstatomosiomis jėgomis gražina sveikatą ir darbingumą.

4. Taigi gulite snūduriuodama ir jausdama malonų suglebimą. Kūno raumenys ir liežuvis atpalaiduoti. Veido raukšlės išsilygino. Jus apėmė malonus lengvumo ir nesvarumo jausmas. Jūsų sąmonė rami, kaip ežeras tylią, saulėtą dieną. Pašaliniai garsai jums netrukdo. Jūs snaudžiate.

5. Dabar jūsų smegenys ir sąmonė paruošti savitaigai. (10 sek. be teksto).

6. Jums lengva kvėpuoti. Organizmas prisipildo deguonies. Jis įsivainamas kaip gaivinantis balzamas. (5 sek. be teksto.)

Organizme vyksta giluminiai atstatomieji procesai. Normaliai funkcionuoja vidaus organai ir endokrininės liaukos. Organizmas darosi atsparesnis deguonies nepakankamumui, o tai ne tik apsaugo jį nuo ligų, bet ir gydo. (10 sek. be teksto.)

7. Jūsų kvėpavimas lėtėja. Įkvėpus — akimirkai sustoja. Gerėja širdies maitinimas. Toks kvėpavimo ritmas malonus. (10 sek. be teksto.)

8. Pauzės tarp įkvėpimo ir iškvėpimo metu atkreipkite dėmesį į saulės rezginį ties bamba. Po kiekvieno seanso jūs vis labiau pajusite, kad iš saulės rezginio išspinduliuojama šiluma. Ji gaivina jūsų organizmą. (10 sek. be teksto.)

O dabar, po pauzės, atkreipkite dėmesį į tą organą, kurio veikla jūsų nepatenkina. Mintyse nukreipkite į jį šilumos srovę. Kiekvieną seansą jums ši užduotis vis labiau pavyks. (20 sek. be teksto.)

Toliau kvėpuokite tuo pačiu ritmu (įkvėpkite, padarykite pauzę, iškvėpkite) ir nekvėpuokite, pasilikdami suglebimo būsenoje, kol malonu.

9. Nekreipkite dėmesio į kvėpavimą. Klausykite ir mintyse kartokite tekstą.

10. Mano savijauta kasdien vis gerėja. Man geriau ir geriau visais atžvilgiais.

11. Aš darausi geresnė; geresnė, stipresnė ir labiau susivaldanti įvairiomis aplinkybėmis.

12. Mano sąmonė darosi turtingesnė. Aš įgyju naujų jėgų ir galimybių dirbti kūrybiškai. Aš kupina jėgų, norų ir troškimų. Man norisi bendrauti su žmonėmis ir džiaugtis jų pasiekimais.

13. Mano smegenys gavo tonizuojančių jėgų. Visą dieną aš būsiu susivaldžiusi ir veikli. Vakare, po darbo dienos, aš greitai užmigsiu.

14. Psichofizinės treniruotės seansas baigiasi. Mieguistumo būseną praeina.

Dabar 3 kartus pasiraivykite, įtempdamos raumenis. Po to du kartus giliau pakvėpuokite.

Praverkite akis.

Jūsų raumenys prabudo, smegenys pasidarė žvalios ir imlios naujiems išpūdžiams. Jūs pradėdate dieną su naujomis jėgomis ir šypsena. Kelkitės ir dirbkite!

Būkite laiminga, sveika ir ištverminga darbe!

SVEIKI VAIKAI IR ANŪKAI — DAR VIENAS DŽIAUGSMO ŠALTINIS

Bet kurio šeimos nario liga sukelia pergyvenimus, bet ypač sunku matyti sergančius vaikus. Ką daryti, kad vaikai ir anūakai dažnai nesirgtų, užsigrūdintų ir stiprėtų.

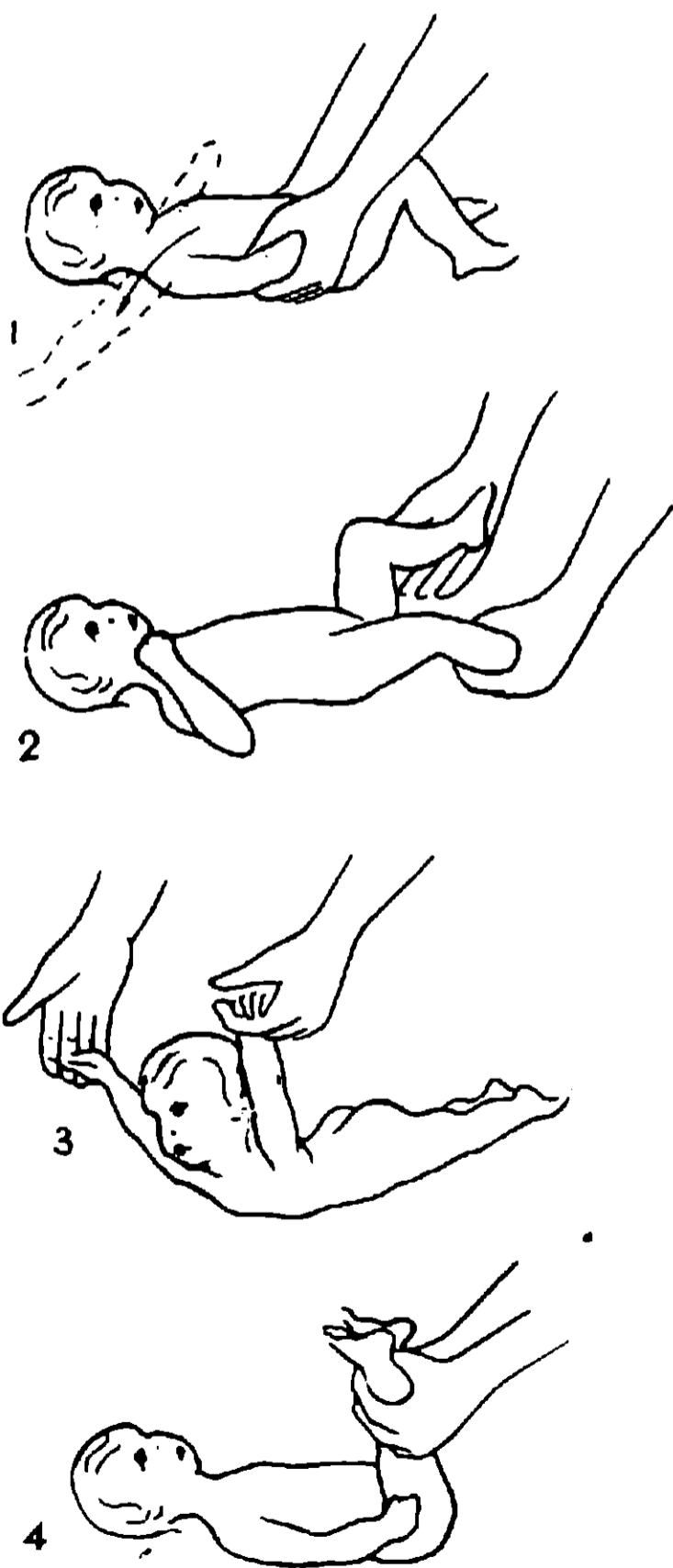
Redomenduojame pradėti gimnastikos pratimus iš pat mažens. Šiam tikslui siūlome pavyzdinį pratimų kompleksą nuo 3 iki 18 mėnesių.

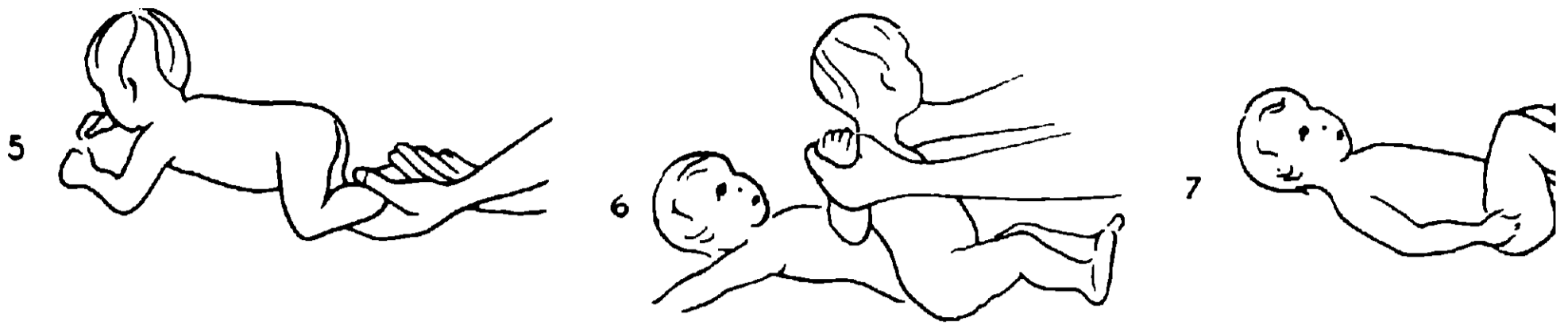
Labai svarbu ir toliau reguliariai mankštinti mažylius nuo 18 mėnesių iki 3 metų pagal atskirą programą. Šio amžiaus vaikai ypač daug juda, ir manoma, kad vaikas pakankamai vystosi fiziškai. Tačiau tokia nuomonė klaidinga: tik tikslinga gimnastika padeda visapusiškai vystyti visus kūno raumenis.

Tą patį reikia pasakyti ir apie 3—7 metų vaikus. Daugelis šio amžiaus vaikų auklėjami vaikų darželiuose. Nors čia jie ir daro gimnastiką pagal nustatytą programą, tačiau, mūsų nuomone, jie ir namie turi reguliariai mankštintis. Tik kasdien treniruojantis, išugdomi higieniniai įgūdžiai, kurie išlieka visą gyvenimą. Be šių įgūdžių, susiformavusių dar ikimokykliniame amžiuje, mokiniams nelengva kiekvieną dieną įprasti daryti rytinę mankštą.

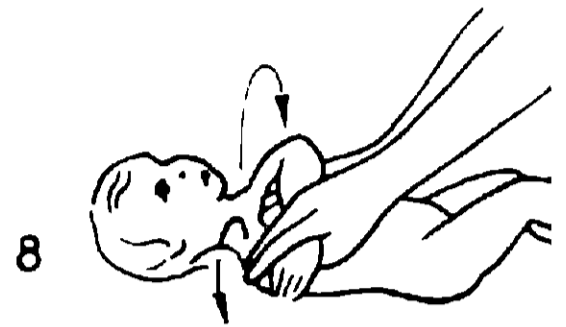
Vaikų higieniniai įpročiai formuojami lengviau, jei pavyzdį rodo visi šeimos nariai. Gera, kai visa šeima ne tik atlieka rytinę mankštą, bet ir kolektyviai eina slidinėti, rengia netolimus turistinius žygius ir pan.

Kasdien rytais daryti mankštą rekomenduojame su vaikais iki 15 metų, nes pratimai beveik to-





kie patys mergaitėms ir berniukams. Šiek tiek vyresni vaikai paprastai užsiiminėja sportu specialioje mokykloje ir namie atlieka individualiai pratimus pagal trenerio sudarytą programą.



GIMNASTIKA MAŽYLIAMS NUO 3 IKI 18 MĖNESIŲ

Sveikas ir linksmas kūdikis — laimė visai šeimai, ypač motinai, kuri daugiausia su juo bendrauja. Silpnas ar ligotas vaikas — didelis sielvaratas tėvams.

Kaip padėti vaikui išaugti sveikam ir stipriam? Pirma, jam reikia sudaryti sąlygas ramiai išsimiegoti, tinkamai jį maitinti. Antra, vaikui vystytis ir stiprėti reikia daug oro, šviesos, vandens, jis turi judėti.

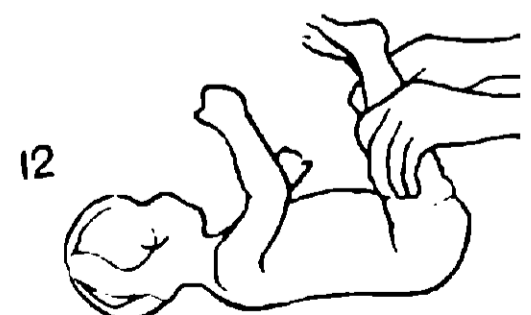
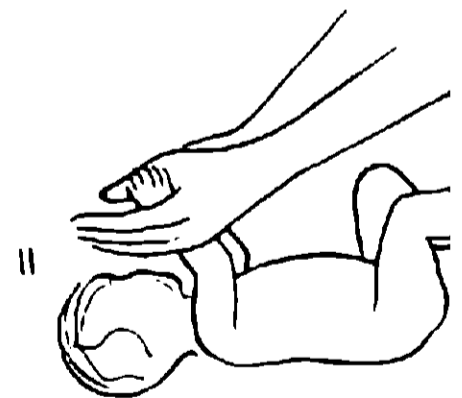
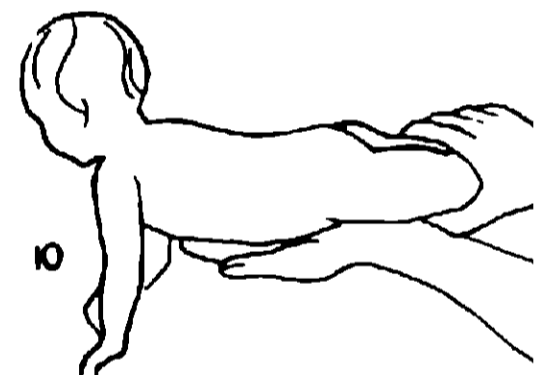
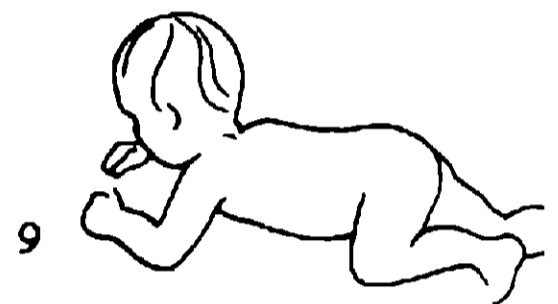
Visos šios priemonės, ypač judėjimas, padeda vystyti vaiko raumenims, galvos smegenims ir vidiniams organams.

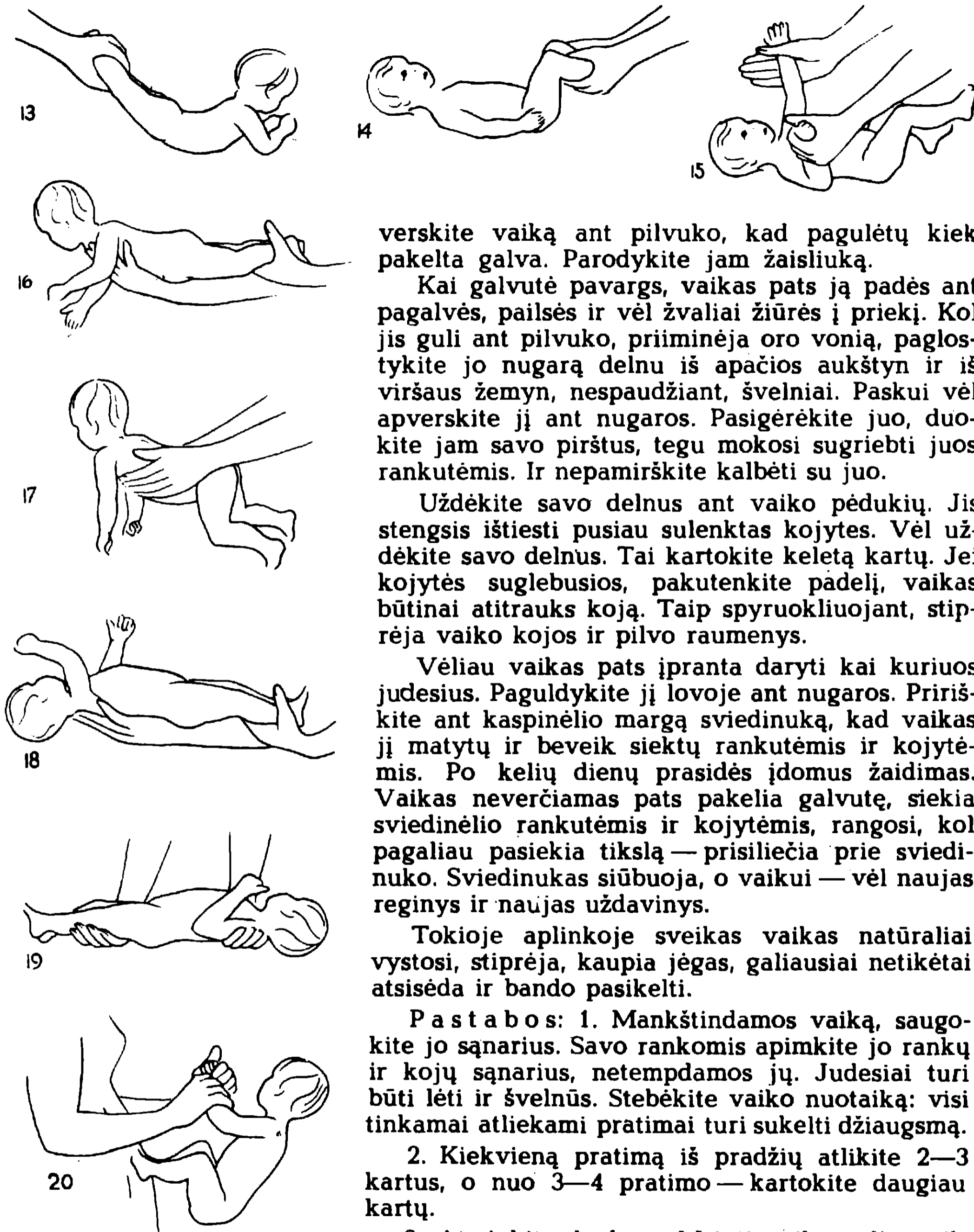
Su žindomu kūdikiu reikia elgtis sumaniai ir jautriai. Jis kaip žiedelis siekia šviesos, rankų, kurios padeda jam judėti, vystytis.

Vaiką reikia mankštinti nuo 3—4 mėnesių kasdien, kai jis žvalus, praėjus valandai po valgio arba po miego. Temperatūra išvėdintame kambaryje vasarą ir žiemą turi būti ne žemesnė kaip 20 °C. Mankštos trukmė 5—10—15 minučių, priklausomai nuo vaiko amžiaus ir nuotaikos.

Vaikas pratimus turi atlikti džiaugdamašis. Jei jis nesišypso, nešūkčioja, nerodo pagyvėjimo, reikia pasitarti su pediatru.

Nurengtą vaiką guldykite ant stalo aukštelininką ant minkštos antklodės, po galvute padėję mažytę pagalvėlę. Atsistoję prieš jį, pažaiskite pirštais, papliaušinkite liežuvį, pakalbėkite su juo, švelniai glostydami rankutes ir kojytes nuo plaštakų ir pėdų aukšty. Paskui delnu paglostykite pilvuką pagal laikrodžio rodyklę (iš dešinės — į viršų — į kairę, ratu). Paskui pamažu ap-





94 pav.

verskite vaiką ant pilvuko, kad pagulėtų kiek pakelta galva. Parodykite jam žaisliuką.

Kai galvutė pavargs, vaikas pats ją padės ant pagalvės, pailsės ir vėl žvaliai žiūrės į priekį. Kol jis guli ant pilvuko, priiminėja oro vonią, paglostykite jo nugarą delnu iš apačios aukštyr ir iš viršaus žemyn, nespaudžiant, švelniai. Paskui vėl apverskite jį ant nugaros. Pasigėrėkite juo, duokite jam savo pirštus, tegu mokosi sugriebti juos rankutėmis. Ir nepamirškite kalbėti su juo.

Uždėkite savo delnus ant vaiko pėdukių. Jis stengsis ištiesti pusiau sulenktas kojytes. Vėl uždėkite savo delnus. Tai kartokite keletą kartų. Jei kojytės suglebusios, pakutenkite pėdelį, vaikas būtinai atitrauks koją. Taip spyruokliuojant, stiprėja vaiko kojos ir pilvo raumenys.

Vėliau vaikas pats įpranta daryti kai kuriuos judesius. Paguldykite jį lovoje ant nugaros. Pririškite ant kaspinėlio margą sviedinuką, kad vaikas jį matytų ir beveik siektų rankutėmis ir kojytėmis. Po kelių dienų prasidės įdomus žaidimas. Vaikas neverčiamas pats pakelia galvutę, siekia sviedinėlio rankutėmis ir kojytėmis, rangosi, kol pagaliau pasiekia tikslą — prisiliečia prie sviedinuko. Sviedinukas siūbuoja, o vaikui — vėl naujas reginys ir naujas uždavinys.

Tokioje aplinkoje sveikas vaikas natūraliai vystosi, stiprėja, kaupia jėgas, galiausiai netikėtai atsisėda ir bando pasikelti.

P a s t a b o s: 1. Mankštindamos vaiką, saugokite jo sąnarius. Savo rankomis apimkite jo rankų ir kojų sąnarius, netempdamos jų. Judesiai turi būti lėti ir švelnūs. Stebėkite vaiko nuotaiką: visi tinkamai atliekami pratimai turi sukelti džiaugsmą.

2. Kiekvieną pratimą iš pradžių atlikite 2—3 kartus, o nuo 3—4 pratimo — kartokite daugiau kartų.

3. Atminkite, kad mankštinti vaiką galima tik tada, kai jo kūno temperatūra normali.

4. Niekada neverskite vaiko mankštintis, jei jis nenusiteikęs. Nepalikite jo vieno ant stalo. Nedarykite akrobatinių ir nenatūralių pratimų.

5. Jei vaikas distrofikas ar serga rachitu, sudarant kompleksą, reikia pasitarti su gydytoju.

6. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais pripratinkite vaiką miegoti gerai išvėdintame kambaryje. Vasarą palikite jį ilgiau lauke. Žiemą pavaikščiokite su juo 1—2 kartus per dieną po valandą — pusantros.

GIMNASTIKA MAŽYLIAMS NUO 18 MĖNESIŲ IKI 3 M

Išvėdinus kambarį, vaikas apvelkamas marškinėliais (be rankovių), apmaunamas kelnaitėmis. Žiūrима, kad vaikas kvėpuotų pro nosį.

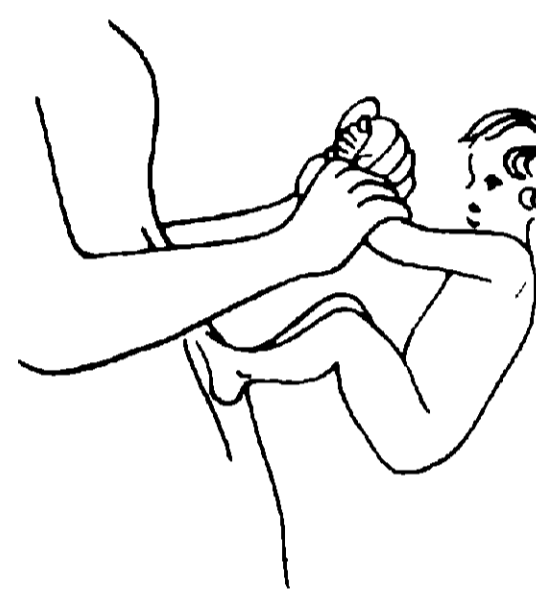
1 p r a t i m a s (95 pav.)

Lipimas ant pečių

Vaikas pastatomas ant sofos ir laikomas už rankučių (apkabinant sąnarius).

Kojų pirštų galais (kaip kopėčiomis) vaikas užlipa motinai ant pečių, išsitiesia ir nulipa žemyn, jai padedant. Kartoti 2—3 kartus.

P a s t a b a. Vaikas ne iš karto išmoksta lipti ant pečių. Iš pradžių galima pasitenkinti tuo, kad jis užsirepečkoja ant pilvo ir pečius pasiekia rankomis.



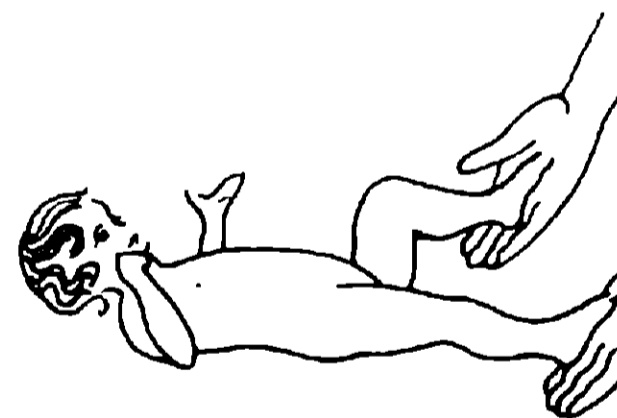
95 pav.

2 p r a t i m a s (96 pav.)

Spyruoklavimas rankomis

Vaikas paguldomas aukštiekninkas ant sofos.

Sulenkti ir ištiesti kojas, rankomis lengvai priešinant. Kartoti 4—6 kartus.



96 pav.

3 p r a t i m a s (97 pav.)

Sėdimas ir gulimas

Vaikas paguldomas ant nugaros.

Padėti vaikui sėsti ir gulti (viena ranka laikyti pėdas, kita — rankutes). Kartoti 4—8 kartus.



97 pav.



106 pav.

12 p r a t i m a s (106 pav.)

„Balandžiai“

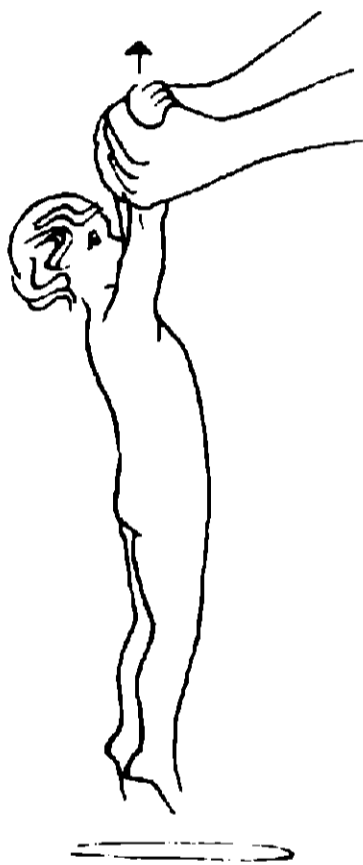
Vaikas bėgdamas vaizduoja balandžio skridimą. Bėgant reikia keisti kryptį. Vaikui komanduojama: lėk ten, lėk čia, balandis nutūpė (poilsis) ir pan. Trukmė — 30 sek.

13 p r a t i m a s (107 pav.)

„Kosmonautų“ treniruotė

Vaikui stovint, motina atsistoja veidu į jį.

Vaikas paimamas už rankučių, apkabinant riešus, ir lėtai keliamas į viršų. Kartoti 1—2—3 kartus. Rankutės gali būti tiesios ar sulenktos.



107 pav.

14 p r a t i m a s (108 pav.)

„Plunksnelė skrenda“

Vaikas stovi, ištiesęs ranką, ant delno uždedama plunksnelė.

Vaikas nupučia plunksnelę ir stengiasi pūsdamas neleisti jai nukristi ant grindų. Kartoti 2—6 kartus.



108 pav.

15 p r a t i m a s (109 pav.)

„Šaudyklė“

Vaikas pastatomas prie kėdės ant kilimėlio.

Mažylis stengiasi pralįsti pro kėdės kojas ir grįžti, neužkliudydamas kojytėmis kėdės. Kartoti 2—3 kartus. Duoti pailsėti gulint (pasekti trumpą pasaką).

P a s t a b o s: 1. Jei vaikas pradėdamas mankštinti nuo 18 mėnesių, jis reguliariai užsiimi-
nėti įpranta ne iš karto, o pamažu, maždaug per mėnesį. Jei suaugusieji nežino, ar galės kasdien jį mankštinti, šias pratybas reikia reguliariai atlikti nors 3 kartus per savaitę.

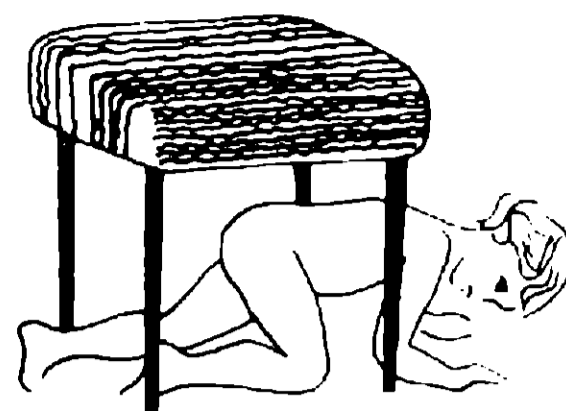
2. Pratimus rekomenduojama atlikinėti laipsniškai, pradedant nuo 3—4 pratimų, paskui kas antrą trečią dieną išmokyti papildomą, naują.

3. Vaiką mankštinti reikia noriai. Tai vaikas turi pajusti.

4. Mankštos efektyvumas priklauso ir nuo tų

emocijų, kurias sukelia pratimai. Todėl vaiką reikia skatinti pratimus atlikti noriai ir gerai.

5. Su vaiku reikia pasivaikščioti dieną, vakare. Prieš miegą reikia delnu ar švelniu šepečiu patrinti vaiko odą. Oro vonia, patrinant odą, grūdina ir gaivina. Po šių procedūrų vaikas gerai miega.



109 pav.

GIMNASTIKOS PRATIMAI VAIKAMS NUO 3 IKI 7 M

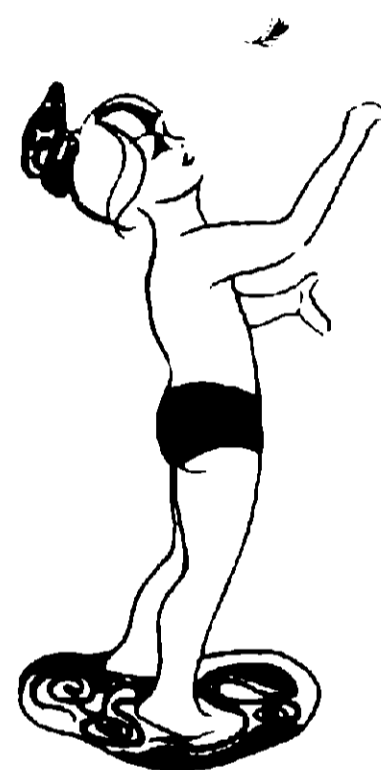
Bendras tikslas — ugdyti reguliarios rytinės higieninės gimnastikos įgūdžius, išmokyti geros laikysenos, kvėpuoti pro nosį ir stimuliuoti normalų vaiko vystymąsi.

1 pratimas (110 pav.)

„Plunksnelės skridimas“

Vaikas stovi, ant ištiestos rankos delno uždedama plunksnelė. (Tinka ir vatos kuokštėlis, pririštas ant siūlelio.)

Laisvai vaikščiojant po kambarį, nupūsti nuo delno plunksnelę. (Pririštą vatą nupūsti, papildomai iškvepiant ir palaikant ją ore.) Kvėpuoti tik pro nosį. Šį pratimą kartoti 3—8 kartus.



110 pav.

2 pratimas (111 pav.)

„Bokštas“

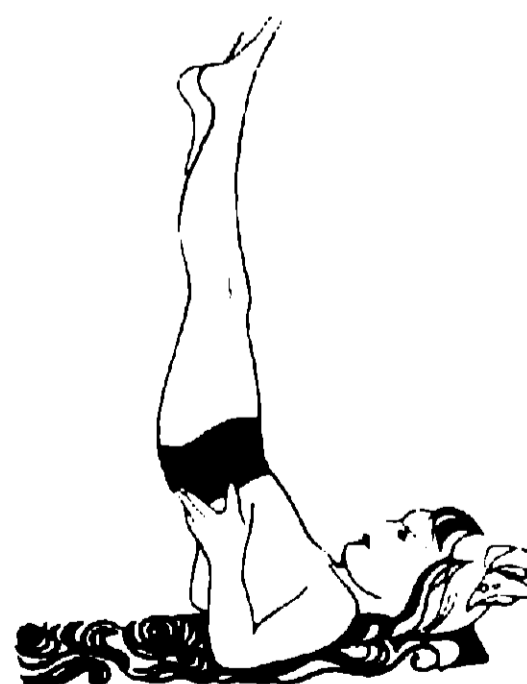
Gulint ant kilimėlio (ant nugaros), rankas prispausti prie liemens, delnais remtis į kilimėlį.

Iškvepiant sulenkti kojas ir, jas ištiesus, kelti aukštin, padėti rankomis (iš pradžių remiantis į kilimėlį, o paskui — delnais paremiant nugarą). „Bokštas“ (aukštin pakeltos kojos) nuleidžiamas pamažu į pradinę padėtį. Kartoti 3—4 kartus.

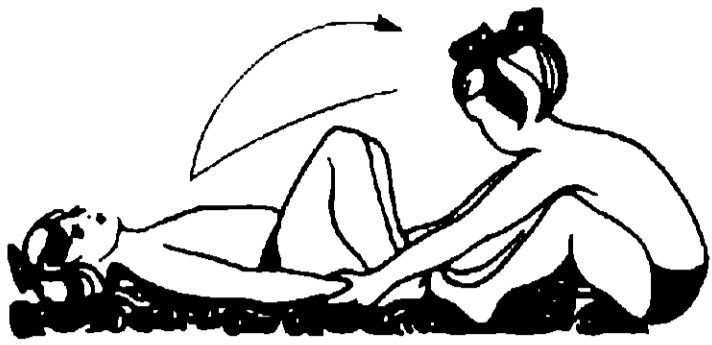
3 pratimas (žr. 103 pav.)

Nuo noselės prie kaktos

Gulėdamas ant nugaros, vaikas rankomis paima sulenktą kairę koją (laikydamas už pėdos) ir



111 pav.



112 pav.

jos pirštais paliečia nosį, o paskui kaktą. Tą patį atlikti kita koja. Kartoti 2—3 kartus. Kvėpuoti tolygiai.

4 pratimas (112 pav.)

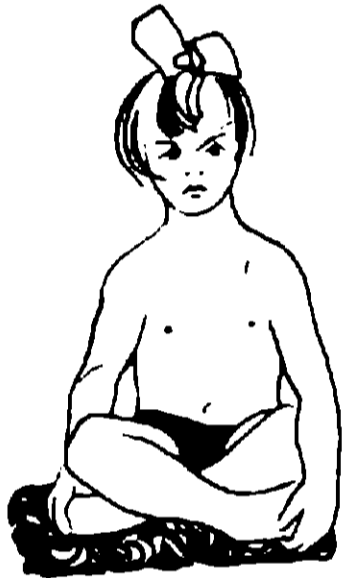
„Sūpuoklės“ ir „svarstyklės“

Pratimas atliekamas, sėdint ant kilimėlio dviese veidu į veidą, surėmus pėdas ir susikibus rankomis.

I variantas. Tuo pat laiku vienas gula ant nugaros, o kitas stoja, ir atvirkščiai. Vaikai imituoja supimąsi sūpuoklėse. Kartoti 4—6 kartus. Kvėpuoti laisvai.

II variantas. Abu vaikai stovi, surėmę nugaras, ir laikosi už rankų.

Tuo pat laiku pakaitomis vienas prisėda, kitas stoja. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 4—6 kartus.



113 pav.

5 pratimas

„Bitės“

I variantas. Vaikai bėga bet kuria kryptimi (nuo kėdės prie kėdės) ir tęsiamai zvimbia, iškvėpdami garsą „ž“. Kartoti 2—3 kartus.

II variantas. Vaikai stovi išsiskirstę prie bet kokių daiktų, o vienas — kambario viduryje.

Pagal viduryje stovinčio vaiko signalą vaikai keičiasi vietomis, o vidurinysis stengiasi užimti laisvą vietą. Jei jam tai pavyksta padaryti, į vidurį atsistoja likęs be vietos.

6 pratimas (113 pav.)

Turkiška sėdėseną

Stovint ant kilimėlio sukryžiuotomis kojomis, iškvėpiant sėsti, nesiremiant rankomis (kojos lieka sukryžiuotos). Rankomis suimti pėdas ir lenkti liemenį į priekį. Įkvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 2—3 kartus.



114 pav.

7 pratimas (114 pav.)

„Švilpimas“

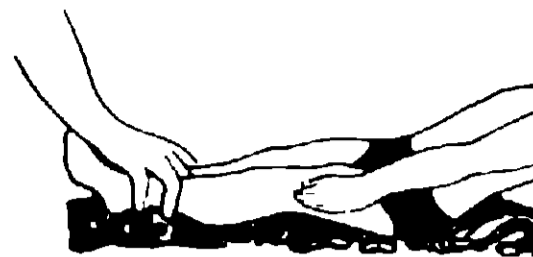
Stovint arba sėdint ant kėdės, rankose laikomas nedidelis tuščias buteliukas.

Vaikas prideda lūpas prie buteliuko kaklelio ir pučia į jį taip, kad pasigirstų garsas. Kartoti 3—4 kartus.

8 pratimas

„Šaudyklė“

Stovint ant kilimėlio veidu prie kėdės atlošo, pritūpti ir palįsti po kėde (neužkliudant jos nugarą), paskui atsistoti. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 2–3 kartus.



115 pav.

9 pratimas

Greitakalbė

Tikslas — treniruoti kvėravimą kalbant.

Stovėdamas arba sėdėdamas ant kėdės, vaikas vienu iškvėpimu 2–3 kartus greitai ir aiškiai pasako kokį nors posakį. Pavyzdžiui: „Geri vyrai geroj girioj gerą girą gerdami gyre“.

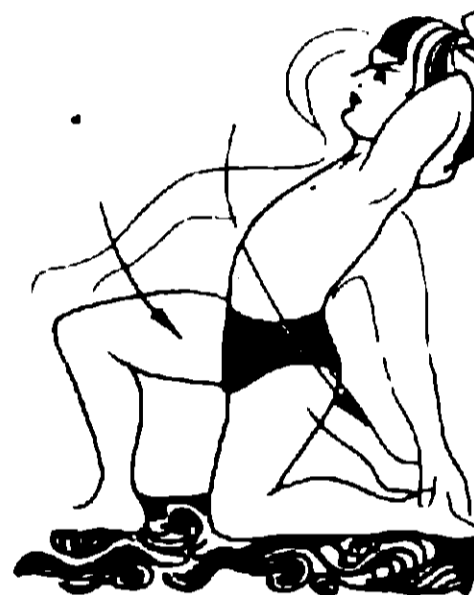
10 pratimas (115 pav.)

Sėsti-gulti

Gulintis ant kilimėlio ant nugaros (rankos prie liemens) vaikas laikomas už pėdų.

Iškvėpiant atsisėsti, paskui atsigulti. Gulint įkvėpti. Kartoti 4–6 kartus.

Pastaba. Nuo rankų padėties priklauso pratimo sudėtingumas: kuo rankos aukščiau (ant šlaunų, prie pečių, už galvos), tuo pratimas sunkesnis.



116 pav.

11 pratimas (116 pav.)

Pėdos siekimas

Klūpant ant kairiojo kelio, rankas sulenkti už galvos.

Iškvėpiant lenktis į priekį, nuleidžiant rankas, stengtis pačiuoti dešinės kojos pėdą. Įkvėpiant išsitiesti, sulenkti rankas už galvos. Kartoti 4–8 kartus.

12 pratimas (117 pav.)

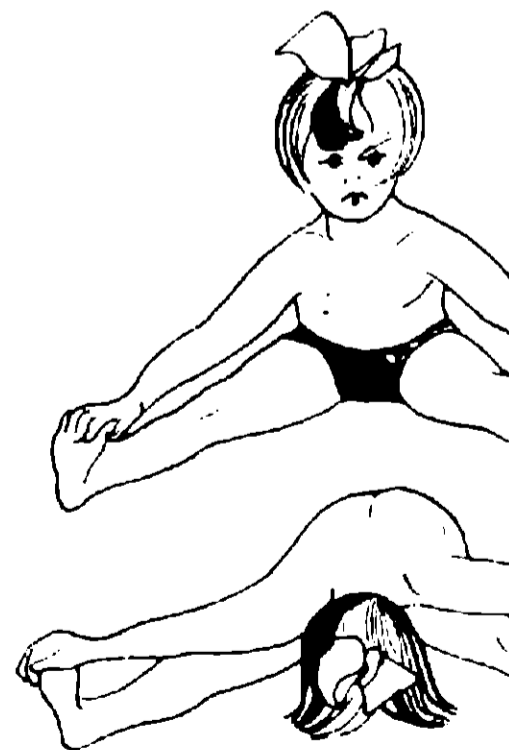
Ant kilimėlio

Sėdint ant kilimėlio, kojas plačiai pražergti.

I variantas. Iškvėpiant stengtis galva pasiekti kilimėlį (iš priešakio), o rankomis nutverti kojų pirštus. Įkvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4 kartus.

II variantas. Lenkiantis galva pasiekti tai vieną, tai kitą koją.

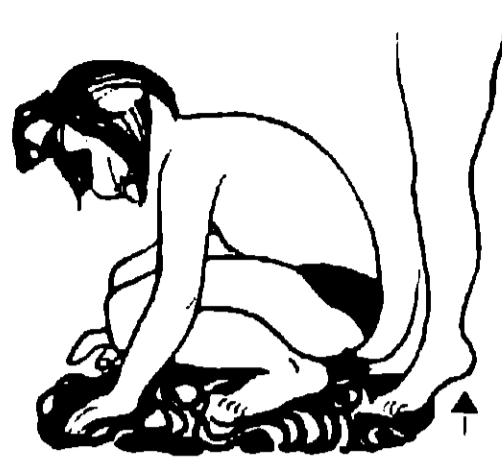
III variantas. Suglausti ištiestas kojas, iškvėpiant stengtis rankomis nutverti kojų pirštus. Kartoti 4–6 kartus.



117 pav.



118 pav.



119 pav.

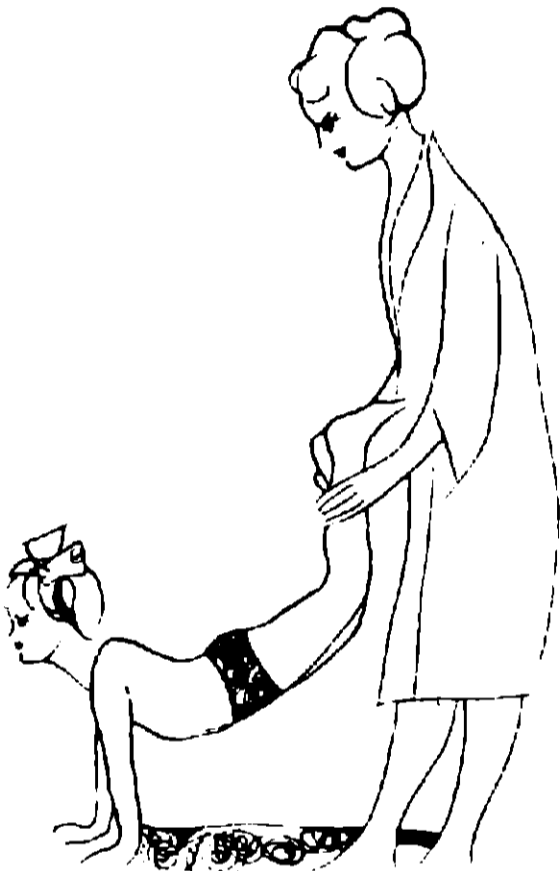
13 pratimas (118 pav.)

Lalkysenai gerinti

Tikslas — išmokyti taisyklingai laikytis.

Gulint ant kilimėlio ant nugaros, kojos išties-
tos, neįtemptos. Tiesios rankos (delnais į viršų)
padėtos ties galva.

Gulėti 1 minutę. Kvėpuoti tolygiai.



120 pav.

14 pratimas (119 pav.)

Pritūpimas suglaustais keliais

Stovint kojas suglausti, rankos prie liemens.

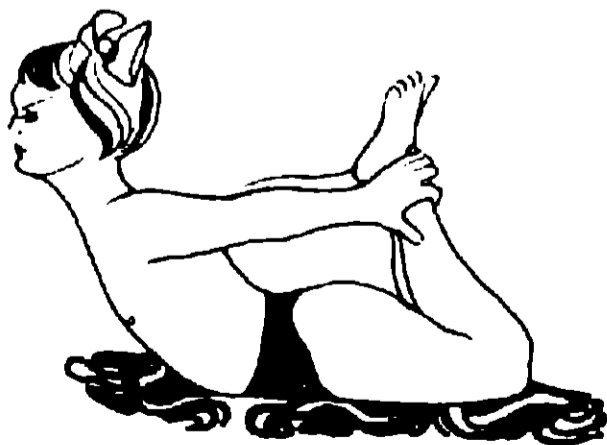
Iškvėpiant pasistiebti ant pirštų ir pritūpti (ke-
liai suglausti), paskui rankomis remtis į kilimėlį
ir riesti nugarą. Įkvėpiant grįžti į pradinę padėtį.
Kartoti 4—6 kartus.

15 pratimas (120 pav.)

„Karutis“

Gulint kniūpsčiomis ant kilimėlio, remtis ran-
komis.

Paimti vaiką už kojų žemiau kelių ir pakelti
aukšty. Šioje padėtyje jis šiek tiek įlinksta ir iš-
tiesia rankas. Kartoti 2—3 kartus. Kvėpuoti
laisvai.



121 pav.

16 pratimas (121 pav.)

„Gandro lizdas“

Gulint ant pilvo, iškvėpiant sulenkti kojas, at-
lošiant galvą, rankomis apkabinti pėdas. Baigiant
iškvėpti, vėl išsitiesti ir atsipalaiduoti, įkvėpti.
Kartoti 4—6 kartus.

17 pratimas (122 pav.)

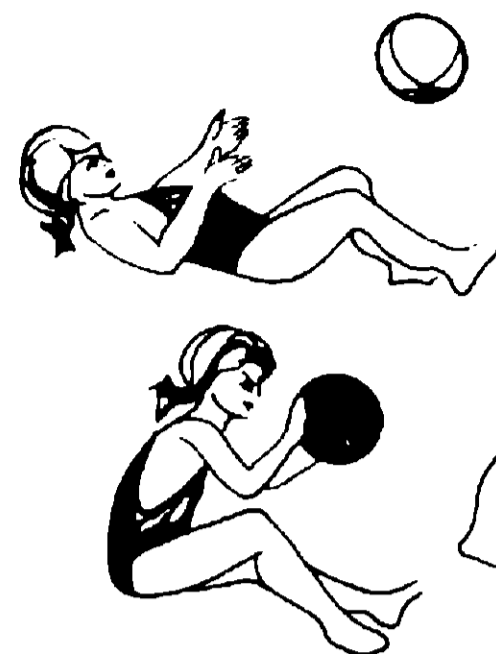
Kamuolio mėtymas

Gulint ant nugaros, mesti lengvą vidutinio dydžio kamuolį. Vaikas sugauna jį ir meta suaugusiajam. Paskui gaudyti ir mesti sėdint. Pagaliau gaudyti sėdint ir mesti stovint. Kartoti 4—6 kartus.

P a s t a b a. Jei vaikas dėvi sportinį kostiumėlį, jis tuo pat laiku priiminėja ir oro vonią. Vasarą galima mankštintis, atidarius langus ar verandą. Žiemą kambario temperatūra neturi būti žemesnė kaip 16—18 °C.

Jei vaikas pradėjo mankštintis vasarą, po kiekvieno seanso jį reikia greitai ištrinti drėgnu rankšluosčiu, o paskui nušluostyti sausu.

Vaikas turi įprasti vakare valyti dantis, eiti su suaugusiuoju pasivaikšioti ir prieš guldamas plauti kojas. Prieš miegą rekomenduojama lengvai patrinti kūną rankomis ar šepečiu.



122 pav.

GINNASTIKOS PRATIMAI VAIKAMS NUO 7 IKI 10

Tikslas — sustiprinti nervų ir raumenų sistemą ir paruošti organizmą mokyklos režimui, pagerinti laikyseną ir bendrą organizmo būklę.

PRATIMAI VAIKAMS NUO 7 IKI 10

1 pratimas (123 pav.)

„Lalvelis“

Gulint ant pilvo, įkvepiant ištiesi rankas bei kojas ir pamažu kelti jas aukštyn. Iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4—6 kartus.



123 pav.

2 pratimas (124 pav.)

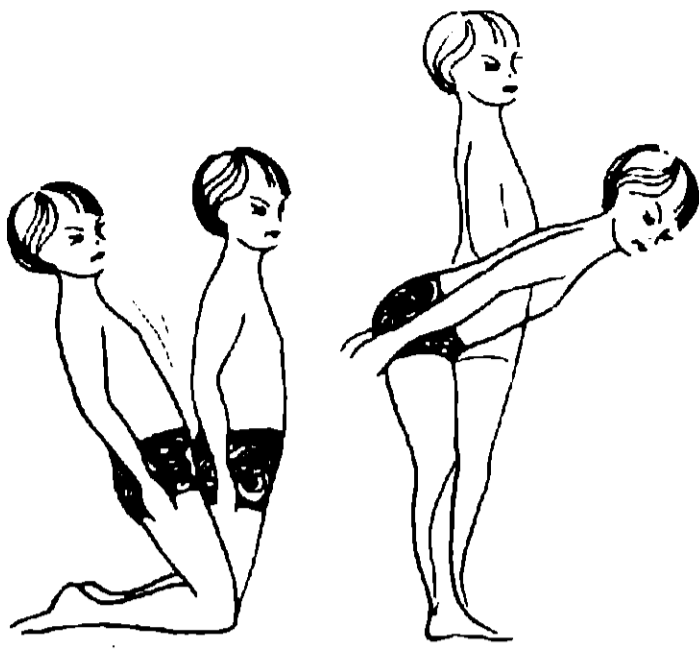
„Tiltelis“

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti, pėdas prispausti prie grindų, rankas sulenkti ir padėti po galva.

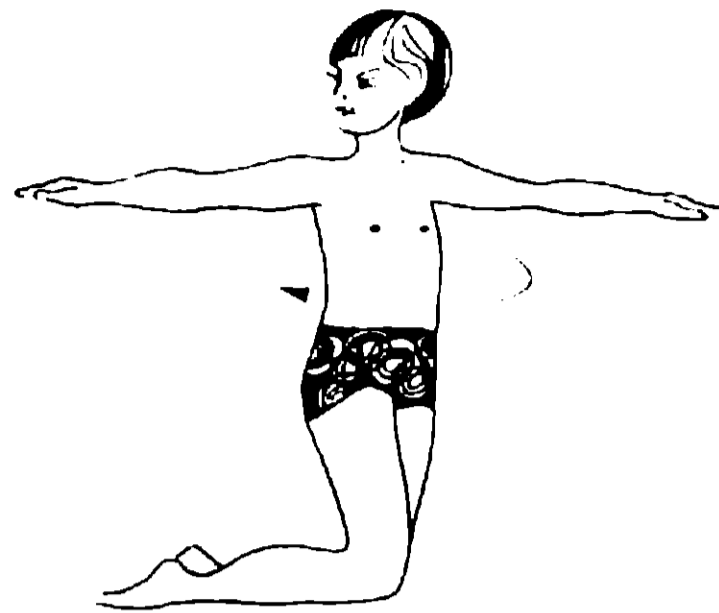
Įkvepiant pakelti dubenį ir mentes. Iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4—6 kartus. Paskui greitai žingsniu pavaikšioti, giliau kvėpuoti.



124 pav.



125 pav.



126 pav.

3 pratimas (125 pav.)

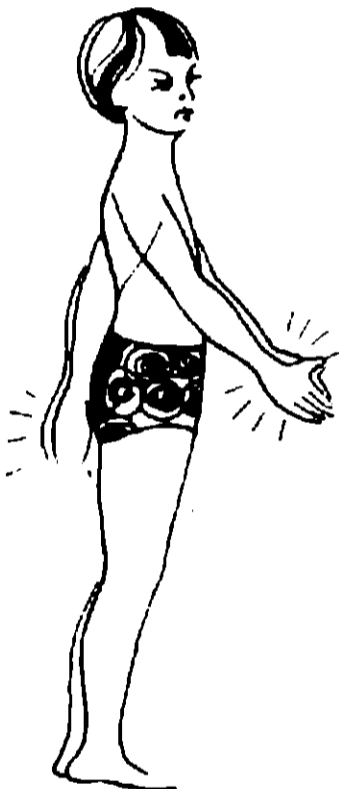
Liemens lenkimas

Klūpant ant kelių, rankos nuleistos.

I variantas. Iškvėpiant lenkti liemenį kuo daugiau atgal, o paskui į priekį. Įkvėpti, grįžus į pradinę padėtį. Kartoti 4—6 kartus.

II variantas. Stovint kojas suglausti, rankas nuleisti.

Iškvėpiant lenkti liemenį į priekį kampu (nelenkti kelių). Įkvėpiant atsisėsti. Kartoti 2—3 kartus. Pailsėti vaikščiojant.

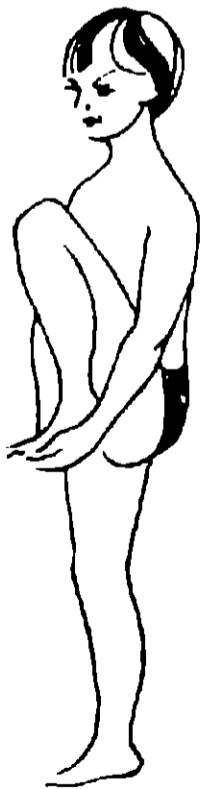


4 pratimas (126 pav.)

Liemens sukimas

Klūpant ant kelių, rankas ištiesti į šalis.

Pasukti liemenį į kairę ir į dešinę. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 4—6 kartus.



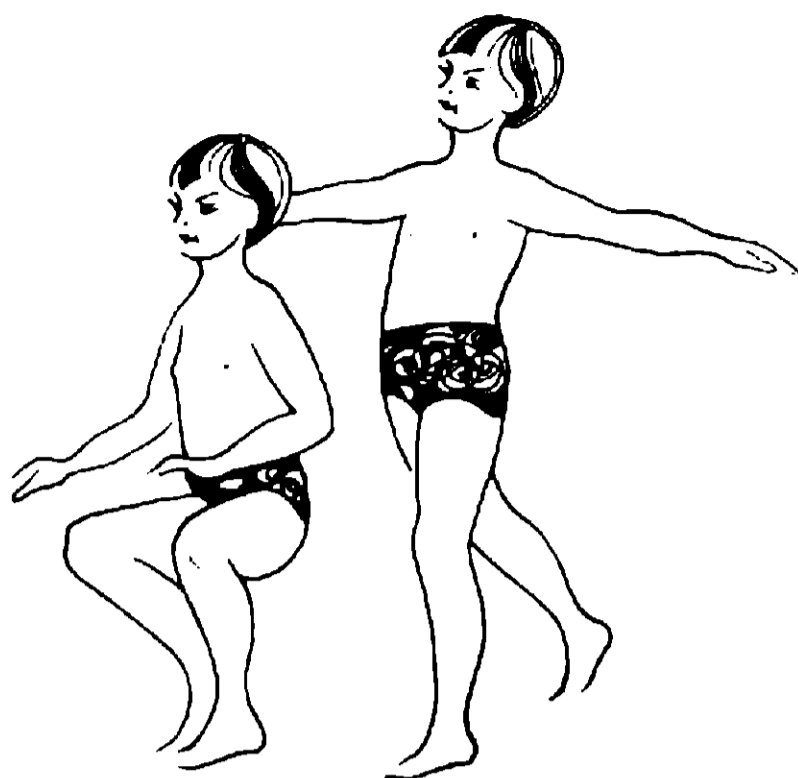
127 pav.

5 pratimas (127 pav.)

Plojimai

Stovint kojas suglausti.

Tariant „viens“, suploti užpakalyje, tariant „du“—priekyje ir tuo laiku įkvėpti. Iškvėpiant (stovėti tiesiai) sulenkti kairę (kitą kartą—dešinę) koją ir abiem rankomis apkabinti pėdą iš apačios. Kartoti 4—6 kartus.



128 pav.

6 pratimas (128 pav.)

Pritūpimai

Stovint kojas suglausti.

Iškvepiant pritūpti, pėdos suglaustos, keliai į šalis. Įkvepiant atsitiesti, kairę koją (kitą kartą — dešinę) atmesti atgal, rankas — į šalis. Kartoti 4—6 kartus.

7 pratimas (129 pav.)

**Kojų kėlimas
ir nuleidimas**

Gulint ant nugaros, rankos prie liemens.

I variantas. Iškvepiant pamažu kelti kojas aukštyn, kad susidarytų tiesus kampas, ir pamažu nuleisti. Gulint įkvėpti. Kartoti 4—6—8 kartus.

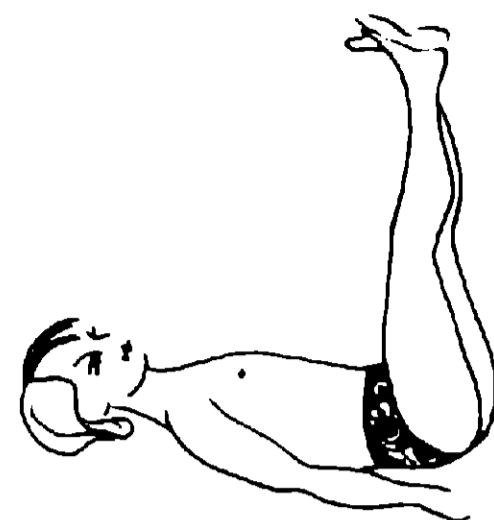
II variantas (130 pav.). Stovint įkvepiama, o iškvepiant klaupiama ant kelių, rankomis remiantis į grindis. Mėgdžiojama šuns poza: juosmuo sulenktas, kaklas tiesus. Įkvėpti stojant. Kartoti 4—6 kartus.

8 pratimas (131 pav.)

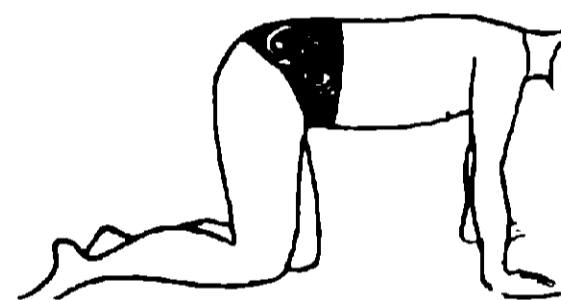
Šokinėjimas

Stovint kojas suglausti.

Įkvepiant eiti į priekį, iškvepiant du kartus pašokti ant vienos kojos ir du kartus — ant kitos. Trukmė — 30 sekundžių. Tiek pat laiko eiti vietoje. Paskui — vander's procedūra.



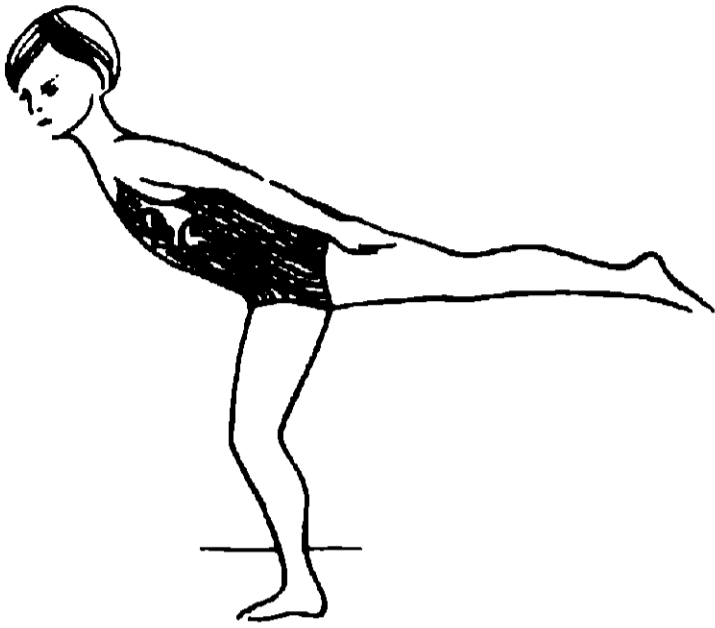
129 pav.



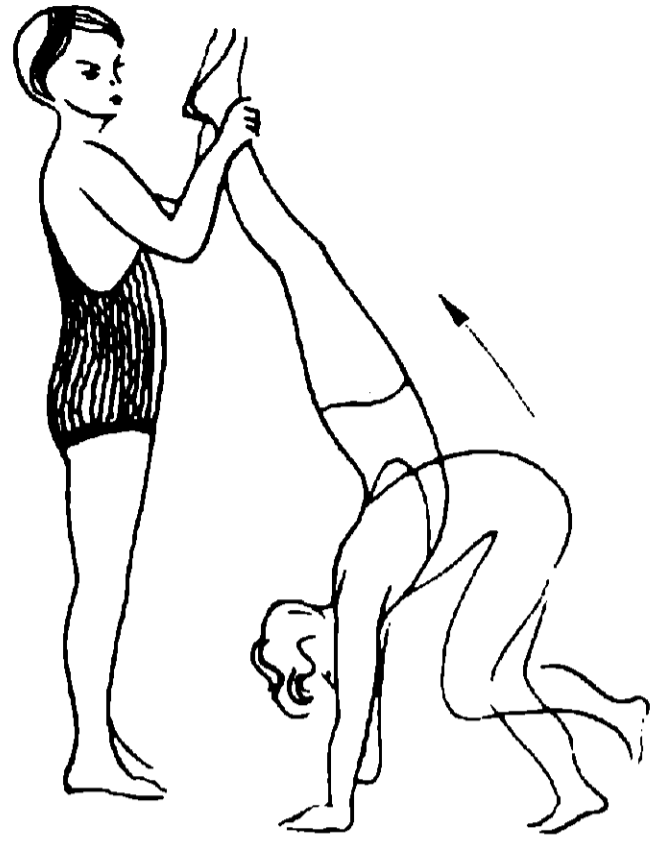
130 pav.



131 pav.



132 pav.



133 pav.

1 pratimas (132 pav.)

„Čiuožėjas“

Stovint kojos suglaustos.

Įkvepiant kairę koją (kitą kartą — dešinę) tiesti atgal, liemenį lenkti į priekį, rankos prie liemens. Iškvepiant atsitiesti, kaire koja žengti žingsnį į priekį (kitą kartą — dešine). Kartoti 4—8 kartus.

2 pratimas (133 pav.)

Stovėti ant rankų

Stovint kojas suglausti.

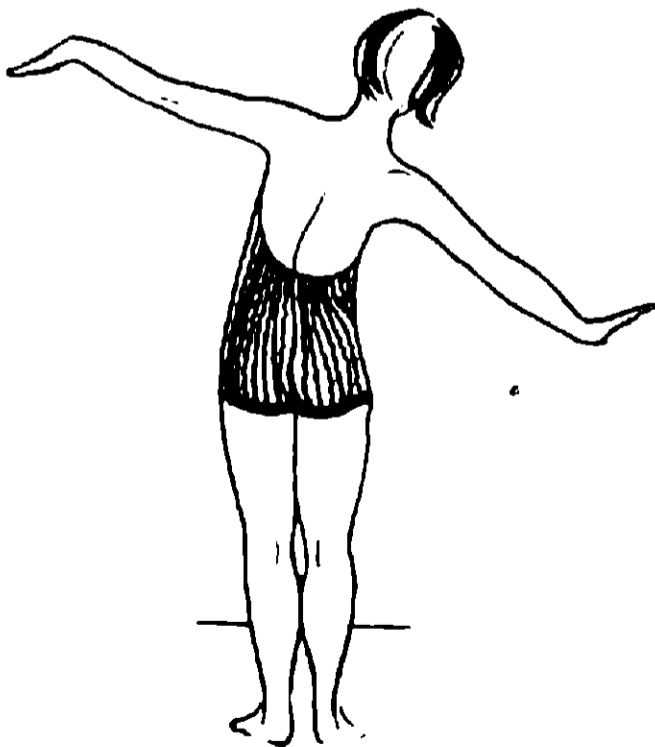
Pritūpiant rankomis remtis į grindis, paskui užversti kojas aukštyn (kartu ir liemenį). Tuo laiku suaugusysis nutveria už kojų; vaiko rankos tiesios. Grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 2—3 kartus.

3 pratimas (134 pav.)

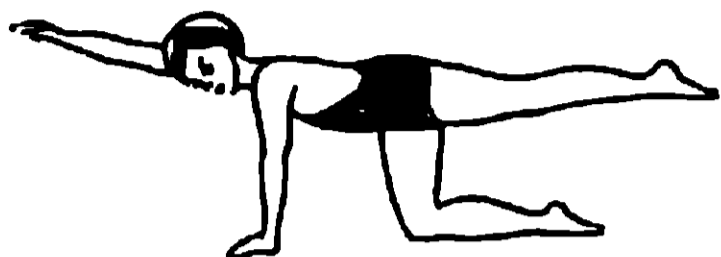
„Propeleris“

Stovint kojas suglausti.

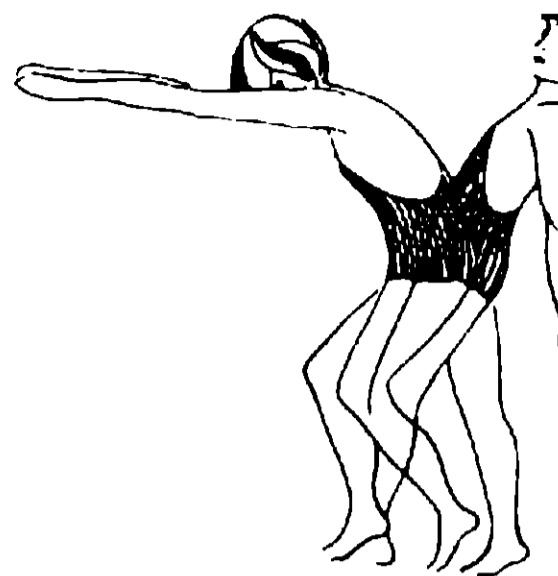
Įkvepiant ištiesti rankas į šalis ir išlaikyti jas tokioje padėtyje, lenkiant liemenį į šalis. Iškvepiant lenkti liemenį dešinėn, dešinę delną pasukti į viršų, kairį — žemyn ir į kairę (keisti delnų padėtį). Kartoti 4—8 kartus.



134 pav.



135 pav.



136 pav.

4 pratimas (135 pav.)

Rankų ir kojų kėlimas

Klūpant remtis rankomis į grindis.

Įkvepiant kairę ranką pakelti į priekį — aukščiau, o dešinę koją ištiesti atgal. Iškvepiant nuleisti ranką ir koją. Kiekvieną kartą keisti ranką ir koją. Kartoti 6—8 kartus.

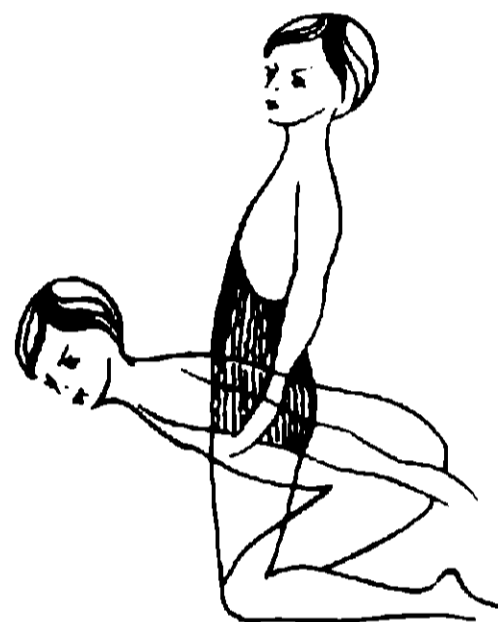
5 pratimas (136, 137 pav.)

Liemens lenkimas

Pratimas atliekamas stovint.

I variantas. Įkvepiant žengti nedidelį žingsnelį į priekį, ištiestas rankas kelti atgal, suglaudžiant mentes. Iškvepiant pasistiebtį ant pirštų galų, sulenkti kelius, lenkiant nugarą, rankas pakelti iki ausų. Įkvepiant atsitiesti, kita koja žengti į priekį ir tęsti pratimą.

II variantas (137 pav.). Klūpant ant kelių, įkvėpti. Iškvepiant lenkti liemenį tiesiai žemyn (nugara tiesi), rankas laikyti prie liemens. Atsitiesus įkvėpti ir tęsti pratimą. Kartoti 4—6 kartus.

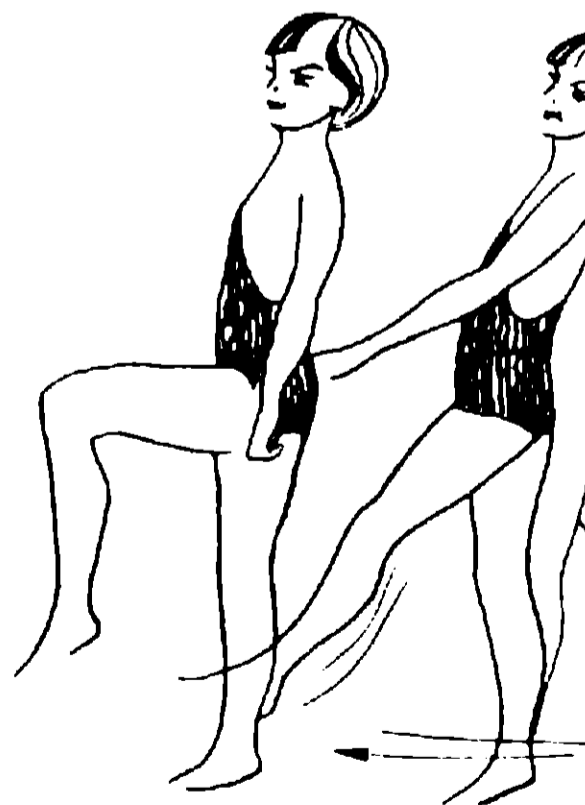


137 pav.

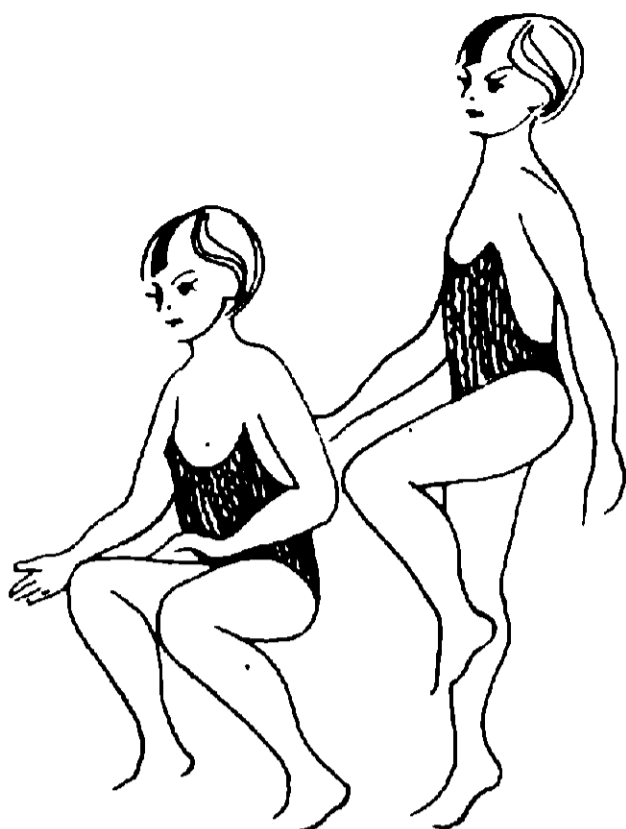
6 pratimas (138 pav.)

„Staliukas“

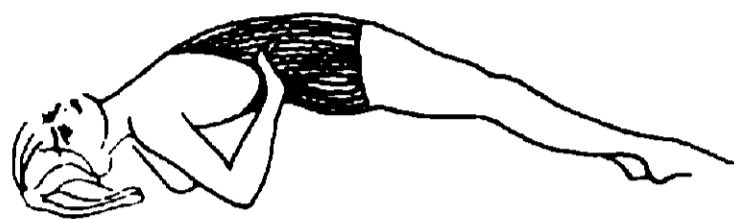
Stovint įkvėpti, supant koją ir abi rankas pirmyn ir atgal (kiekvieną kartą keičiant kojas), o iškvepiant pakelti sulenktą koją tiesiu kampu (rankos prie liemens) ir stovėti. Įkvepiant žengti į priekį, supti kitą koją. Kartoti 4—6 kartus.



138 pav.



140 pav.



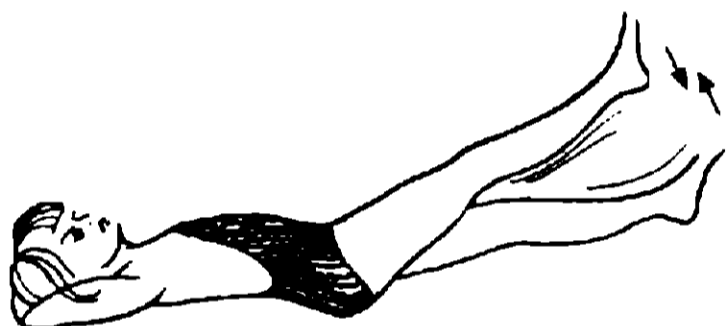
139 pav.

7 pratimas (139 pav.)

Dubens kėlimas

Gulint ant nugaros, kojas ištiesi, rankas sulenkti.

Įkvepiant remtis kulnais, galva ir alkūnėmis, pakelti dubenį. Iškvepiant nuleisti dubenį ir atsipalaiduoti. Kartoti 4—6 kartus.



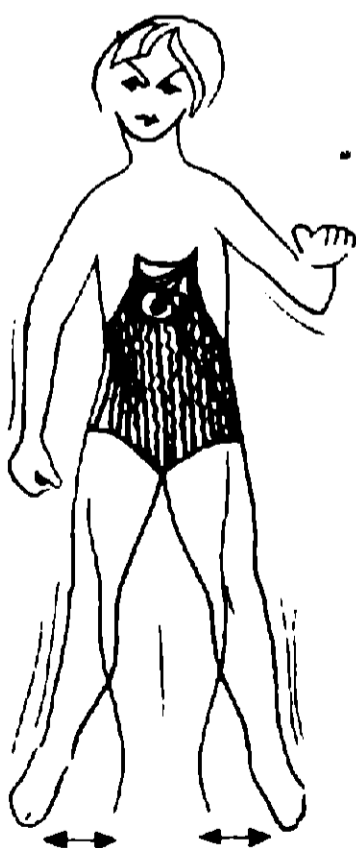
141 pav.

8 pratimas (140 pav.)

„Ančiukas“

Stovint kojas suglausti.

Įkvepiant eiti pirmyn ant pirštų galų, iškvepiant eiti atsitūpus. Įkvepiant atsistoti ir eiti. Stebėti laikyseną. Kartoti 2—3 kartus.



142 pav.

9 pratimas (141 pav.)

„Žirklys“

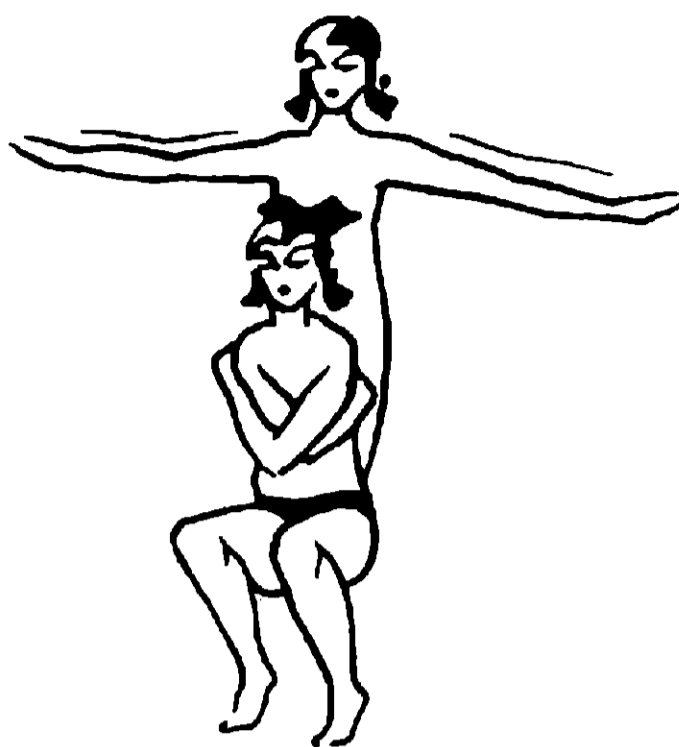
Gulint ant nugaros, rankas sulenkti ir padėti po galva.

Iškvepiant kilstelėti ir nuleisti kojas, imituojant žirkles. Įkvėpti gulint. Kartoti 4—8 kartus.

10 pratimas (142 pav.)

Šokinėjimas

Įkvepiant eiti ir sustojus iškvepiant pašokti, kojas pražergiant ir suglaudžiant. Kartoti 4—8 kartus. Pailsėjus — vandens procedūra (ištrinti kūną drėgnu rankšluosčiu, o nušluostyti — šiurkščiu).

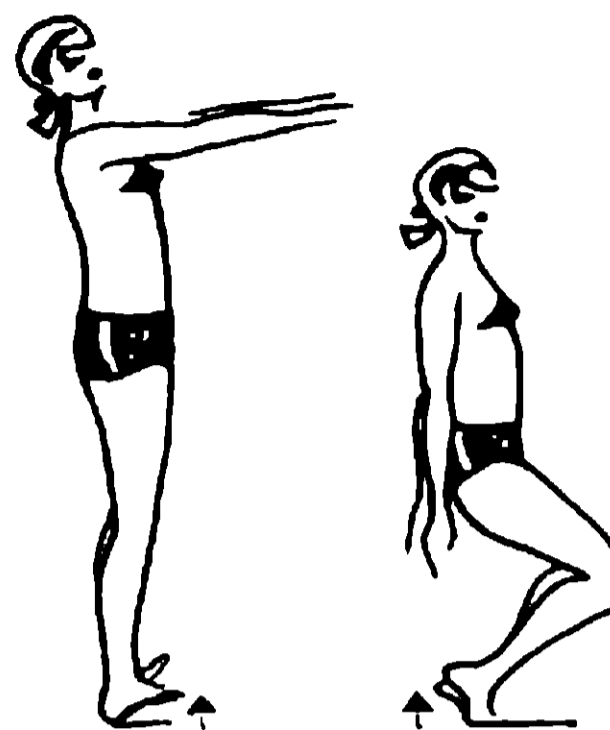


143 pav.

1 pratimas (143 pav.)

Sėdėti pritūpus

Stovint įkvėpti, tiesiant rankas į šalis ir mo-
jant atgal. Iškvėpiant pasistiebti, kiek pritūpti,
rankas sukryžiuoti ant krūtinės, liemenį laikyti
tiesiai, žiūrėti į priekį. Įkvėpiant atsitiesti. Kartoti
4—6 kartus.



144 pav.

2 pratimas (144 pav.)

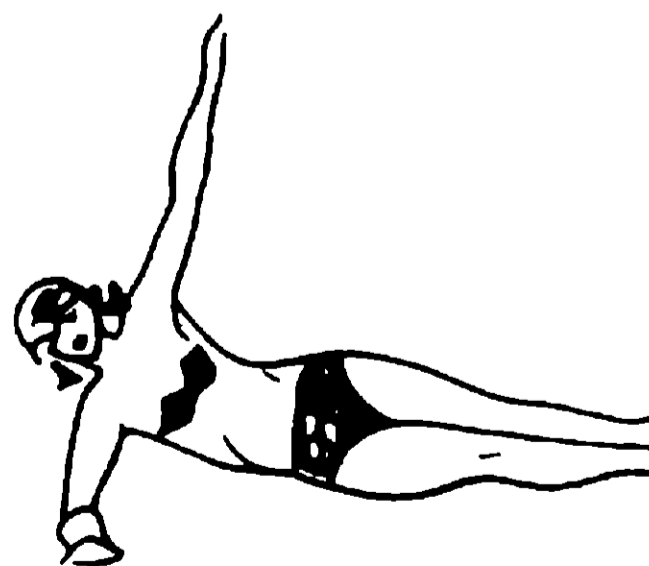
**Ant kulnų ir
ant pirštų galų**

Įkvėpiant pakelti rankas į priekį ir stovėti ant
kulnų. Iškvėpiant stiebtis ant pirštų galų, lenkti
liemenį atgal, laikytis tiesiai, truputį pritūpti,
o kelius kaip galima labiau ištiesti į priekį. Įkve-
piant atsitiesti. Kartoti 4—6 kartus.

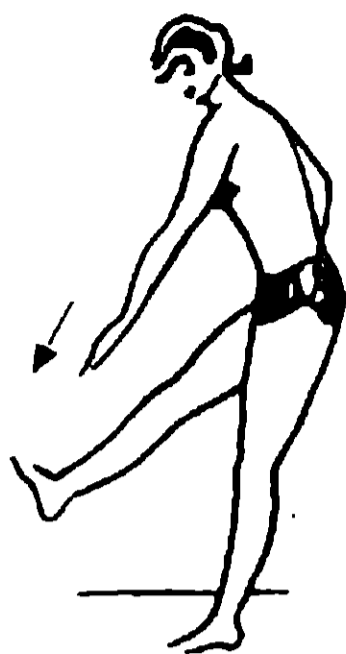
3 pratimas (145 pav.)

**Liemens
kilstelėjimas**

Gulint ant kairiojo šono, ištiesti kojas.
Remiantis sulenkta kaire ranka (dešinė pakel-
ta aukštyn), kilstelėti ir nuleisti liemenį. Kartoti
2—3 kartus. Tą patį pakartoti, atsigulus ant kito
šono. Kvėpuoti laisvai.



145 pav.



146 pav.

4 p r a t i m a s (146 pav.)

Lenkimasis, nelenkiant kojų

Stovint įkvėpti.

Iškvepiant kelti ištiestą kairę koją į priekį, o dešine ranka stengtis pasiekti kairės kojos pirštus, nesulenkiant dešinės kojos. Įkvepiant atsistoti ant abiejų kojų. Kartoti 4—6 kartus. Tą patį atlikti, pakeliant dešinę koją.



147 pav.

5 p r a t i m a s (147 pav.)

Liemens lenkimas į priekį

Stovint pražergti kojas.

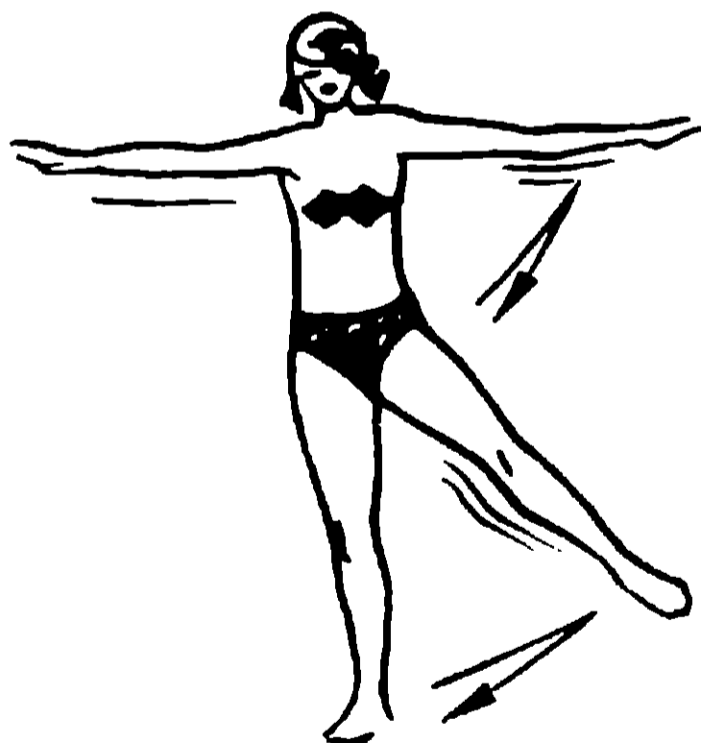
Iškvepiant lenkti liemenį į priekį, išlenkti nugarą ir žiūrėti į priekį, rankas sulenkti ties pečiais delnais į priekį.

Šioje padėtyje išbūti keletą sekundžių. Įkvepiant atsistoti. Pailsėti vaikščiojant. Kartoti 4—6 kartus.

6 p r a t i m a s (148 pav.)

„Švytuoklė“

Stovint, nelenkiant liemens, švytuoti kaire koja į šalį kuo aukščiau ir žemyn, tuo pat laiku ritmingai keliant rankas į šalis ir nuleidžiant. Tą patį atlikti, švytuojant dešine koja. Kartoti po 4—6 kartus. Kvėpuoti tolygiai.



148 pav.

7 p r a t i m a s (149 pav.)

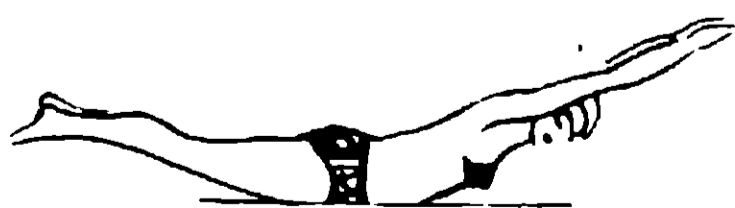
„Laivelis“

Gulint ant pilvo, įkvepiant ištiesti pakeltas rankas ir kojas ir palingavus pakelti jas aukštyn. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 6—8 kartus.

8 p r a t i m a s (150 pav.)

„Žuvis“

Stovėti, iškvepiant pritūpti, įkvepiant, ištiesus kojas, pašokti į viršų (tartum žuvis iššoka iš vandens) ir atsistoti. Kartoti 2—4 kartus. Pailsėti vaikščiojant.



149 pav.

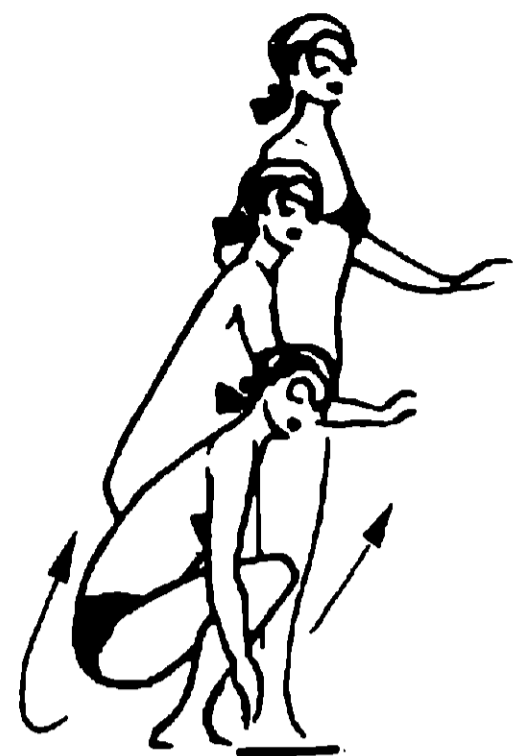
9 pratimas (151 pav.)

„Trikampis“

Klūpant ant kelių, galva (kakta) remtis ant sulenktų rankų.

I variantas. Iškvėpant kilstelėti dubenį ir ištiesti kojas, pasiremiant kojų pirštais. Įkvėpant klauptis ant kelių. Kartoti 4—6 kartus.

II variantas. Gulint ant nugaros, rankos prie liemens, įkvėpti. Iškvėpant kilstelėti kojas, sulenkti jas taip, kad juosmuo būtų prispaustas prie grindų. Nuleidžiant kojas, įkvėpti. Kartoti 4—8 kartus.



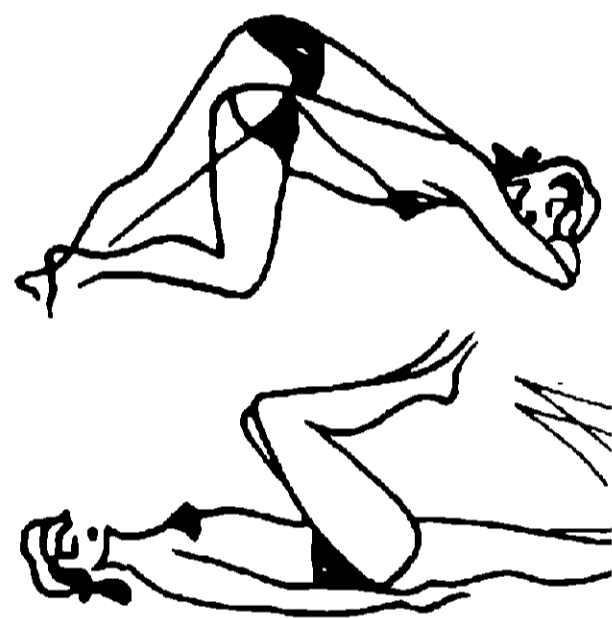
150 pav.

10 pratimas (152 pav.)

Sokinėjimas

Įkvėpant eiti į priekį, iškvėpant sustoti, tariant „viens“—pašokant praskėsti kojas, tariant „du“—suglausti, tuo pat metu pakelti vieną koją į priekį. Tariant „trys“—kojas praskėsti, tariant „keturi“—suglausti. Kiekvieną kartą į priekį kilnoti kitą koją. Kartoti 4—6—8 kartus. Baigti pratimą, ramiai einant. Paskui—vandens procedūra (pradėti šiltu, baigti vėsiu dušu).

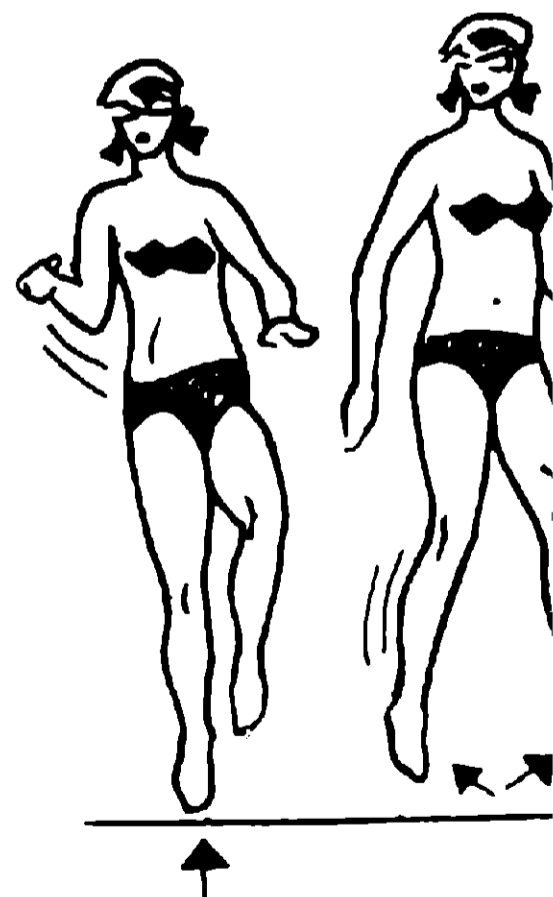
Pastaba. 10—15 metų mergaites ir berniukus reikia skatinti pasiruošti PDG komplekso normoms laikyti. I pakopa „Drąsūs ir vikrūs“ skirta 10—13 metų mergaitėms ir berniukams, II pakopa „Sportininkų pamaina“—14—15 metų paaugliams.



151 pav.

Žaidimai

Didelę reikšmę augančiajai kartai turi rytinė higieninė gimnastika, ypač jei įpratus ji darosi gyvybiniu organizmo poreikiu. Tačiau fizinius pratimus reikia derinti su žaidimais. Rusų poetas A. Puškinas, kuris pats labai mėgo įvairią fizinę veiklą, žaidimus vadino auksiniais. Iš tikrųjų, kas prisimena savo vaikystę, paauglystę ir jaunystę, nepamiršo ir auksinių žaidimų. Jei suaugę žmonės nebesižavi ritiniu (ripka), miestučiais ir kitais liaudies žaidimais ir apskritai nežaidžia sportinių žaidimų, jų gyvenimas sutrumpėja ne vieneriais metais.



152 pav.

Štai kodėl labai svarbu ne tik neužmiršti vaikystės žaidimų, bet domėtis jais ir žaisti patiems su vaikais.

Daugiau dėmesio reiktų skirti judriesiems žaidimams, ypač jei jie organizuojami ir atliekami pagal P. Lesgafto nurodymus, t. y. kaip pedagoginis procesas, vykstantis pagal nustatytas taisykles, tačiau nevaržantis kūrybinio aktyvumo, iniciatyvos. Jie turi ugdyti pareigos jausmą bei atsakomybę už save ir kolektyvą, už savo veiksmus sudėtingose žaidimo situacijose.

Reikia pasirūpinti, kad per vasaros atostogas jaunoji karta, vadovaujama pedagogo, galėtų organizuotai žaisti specialiose žaidimų aikštelėse.

Judriųjų žaidimų yra labai daug, jie aprašyti atitinkamuose vadovuose. Daug judriųjų žaidimų įtraukta į mokyklinės programas. Deja, jie dažnai žaidžiami neorganizuotai, nesilaikant nustatytų taisyklių. Todėl teigiamų charakterio bruožų formavimo požiūriu reikiamai neorganizuoti žaidimai vaikams kai kada kenkia. Jei vaikai laiku neišmokomi giliai ir teisingai įsijausti į žaidimo vyksmą, jie blogiau atlieka savo pareigas mokykloje ir namie.

Verta pagalvoti apie tai, kad žaidimo emocijos būtų neatskiriama ne tik vaikystės ir jaunystės dalis. Niekada nereikia pamiršti, kad žaidimas ugdo ir kūrybinę fantaziją. Žaisdami mes galime parodyti ne tik fizinę jėgą ir vikrumą, bet ir valios pastangas, protą ir novatoriškumą. Kitaip tariant, žaisdami mes galime parodyti savo kūrybines galimybes. V. Sezemano tvirtinimu, per žaidimą vystosi ir ta veikla, kuri suaugusiam žmogui virsta kūrybine veikla mene ir apskritai bet kurio darbo kūrybine pradžia.

Kokių psichologinių ir biologinių žinių reikia tėvams, kad būtų galima išvengti klaidų, vystant vertingas psichologines ir fizines augančiosios kartos savybes?

Čia mes norime atkreipti dėmesį į tų vaikų savybių ugdymą, be kurių negalima teisingai organizuoti jų mokymo, žaidimų ir kt. Imkime kad ir tokį pavyzdį.

Sėdime ant suolo prie gėlyno ir su džiaugsmu žiūrime į vaikiškas šypsenas. Deja, ne visi vaikai vienodai linksmi. Kai kurie iš bėgiojančiųjų tarsi nereikalingi ir kažkodėl pasyvūs.

Atidžiau stebėdami aktyvių vaikų veiksmus besikeičiančioje žaidimo situacijoje, pastebime, kad vieni iš jų yra tikrai ryžtingi, juda greitai, laisvai. Pavadininkime juos motoriškai valingais. Jie puikūs organizatoriai, pasitikintys savimi. Daugelis vaikų laisvanoriškai pripažįsta jų pirmavimą ir patys dažnai išrenka juos „vadais“.

Tai judrus valingas vaiko tipas. O kuo skiriasi vadinamasis pasyvus vaikas? Nejaugi jis nelinkęs aktyviai žaisti, veikti? Suprantama, kad jis turi tokių polinkių, tik jo raumenų aktyvumą tarsi sukaustęs atsargumas, kritinis požiūris į iniciatyvą ir judrumą. Jį labiau traukia knyga. Dėl nepakankamo judrumo, jis ilgainiui prasčiau vystosi fiziškai ir todėl fizikultūros pamokose ir žaidimuose atsilieka nuo kitų vaikų. Tokie vaikai lengvai pasiduoda „išmintingai argumentacijai“. Jie dažnai įsitraukia į žaidimą ir žavisi juo, jei, esą, be jų nėra pilnos komandos. Todėl labai svarbu ugdyti jų atsakomybės jausmą kolektyvo interesų naudai.

Vadinamasis judrus valingas vaiko tipas taip pat turi trūkumų. Jo veikloje didelę reikšmę turi šiek tiek perdėtas pasitikėjimas savo jėgomis. Jei, sakykime, jis pajunta, kad atsirado konkurentas, jo ambicija taip užgaunama, kad jis laikinai vengia savo kolektyvo arba trukdo žaisti kitiems. Tokie vaikai mėgsta rodyti savo pranašumą, jie žaisdami verčia kitus vaikus būti paklusniais.

Anksčiau buvo sakyta, kad judrus valingas vaikas linkęs vadovauti. Tačiau jų tarpe yra ir labiau mėgstančių bendrauti su draugais, negu jiems vadovauti. Šie vaikai aktyviai dalyvauja ne tik žaidimuose, bet ir meninėje saviveikloje. Jų judesiai ne tokie staigūs.

Pagaliau judrių valingų vaikų yra ir aktyvių, ir kartu neramių, be iniciatyvos, per daug jautrių ir nepastovių.

Taip trumpai galima apibūdinti vaikus, sprendžiant iš jų žaidimų. Šiuos vaikų bruožus apsprendžia aktyvumas ir temperamentas.

Reikia atminti, kad 8—9 metų vaikas linkęs mėgdžioti, kartoti. Šio amžiaus vaikai žaidimuose mėgsta alegorijas, jie linkę į dramatiškumą. Jų vaizduotė labai laki ir dažnai tariama jie suvokia kaip visiškai realų ir tikrą. Todėl suaugusieji vaikišką tiesą kartais linkę laikyti netiesa.

10—12 metų vaikų žaidimų reikalavimai visai kitokie, nes mėgdžiojimo instinktas perauga į norą išbandyti savo jėgas bei gabumus kovoje, žaidžiant nugalėti. Taigi žaidimas įgauna lenktynių pobūdį, kovojant dviem komandoms, kurios vadovaujasi tomis pačiomis taisyklėmis. Laikytis šių taisyklių — kiekvieno žaidžiančiojo garbės reikalas. Teisėjų sprendimai neginčijami, ir todėl jie turi būti labai objektyvūs, pagrįsti ir suprantami abiejų komandų žaidėjams. Iš esmės visas šio amžiaus vaiko gyvenimas yra savotiškas žaidimas, kuriame kaip auklėtojai dalyvauja visi suaugusieji, visi aplinkiniai.

Kad šio amžiaus vaikų psichika vystytųsi normaliai, jiems reikia muzikos, muzikinių ritmų ir atitinkamų žaidimų. Tokie pat poreikiai ir vyresnio amžiaus vaikų.

ANTROJI DALIS

BŪTI SVEIKAI

...Prie didelės palatos lango guli jauna motina. Širdies raumenys vos vos varinėja kraują. Kvėpavimas dažnas ir paviršutinis, kiekviena ląstelė trokšta gaivaus deguonies. Raumenys taip suglebo, kad pasidarė tingiai nepaklusnūs, o gydytojai kol kas skiria poilsį. Susidaro užburtas ratas: raumenys nedirba — smegenys ir vidaus organai negauna gaivinančių impulsų iš raumenyse esančių nervų galūnių, todėl pastarieji dar labiau silpsta. Antra vertus, silpna, ligos pažeista širdis negali susidoroti su mažiausia raumenų veikla.

Motina seniai guli ligoninėje. Už 300 kilometrų likę jos maži vaikai. Kas juos prižiūri, paglamonėja? Jaunos motinos veidu rieda didelė ašara. Ji net negali duoti valios ašaroms: tik prisiminus vaikus, graudžiai suspaudžia širdį.

— Kaip padėti šitai moteriai?— Kiekvieną dieną galvoja palatos gydytojas ir profesorius konsultantas. Jie žino, kaip kovoti su liga, bet jie taip pat žino, kad nepalyginamai sunkiau kovoti su neviltim, su ligonio pesimizmu. Juk žinomi atvejai, kai gydymo priemonės jau beveik nepadedą ligoniui, o lemiamą vaidmenį sveikstant atlieka žmogaus sąmonė, gaivinančios apsauginės organizmo jėgos, kurios suaktyvėja, jam kovojant už gyvybę.

Žmogus — tai ne tik sistema ląstelių, audinių ir organų, kuriuos gali arba kurių jau negali paveikti chemikalai. Žmogus jaučia, tikisi, gali suvokti aplinką ir pažinti procesus, vykstančius jo organizme, savo sąmone. Liga ne tik suardo normalius fiziologinius procesus — ji keičia ir žmogaus psichiką. Todėl gydymo priemonių arsenale, be chemikalų, medicina turi du nepaprastai stiprius ir ištikimus pagalbininkus, nepavargstančius kovotojus už ligonio gyvybę.

Pirmas — tai įsisąmonintas judėjimas, kaip tikslingas visų organų ir sistemų natūralus stimulatorius. Antras — žodinė įtaiga.

Žodis, sustiprinantis viltį pasveikti, yra lyg gaivinantis balzamas. Žodis kartu su sąmoningu kvėpavimu ir pageidaujamų permainų įsivaizdavimu yra niekuo nepakeičiamas tonizuojantis ir normalizuojantis faktorius. Gydomoji fizinė kultūra ir psichohigiena duoda teigiamų rezultatų po dviejų trijų savaitių, o kartais ir greičiau.

Taip buvo ir mūsų minėtajai ligonei. Ligos iškankinta moteris, žodinės įtaigos veikiama, pradėjo ramiau miegoti. Pamažu sustiprėjo jos tikėjimas, kad organizmo jėgos atsistatys ir ji pasveiks. Įtikinantis gydy-

tojo žodis ir atitinkami fiziniai pratimai ligonę pakėlė iš lovos per 2—3 mėnesius.

O štai kitas pavyzdys. Sunkiai serganti rachitu ir distrofija trejų metų mergytė taip nusilpusi, kad negali pasiversti ant šono, nesėdi ir nevaikšto. Ji protestuoja net tada, kai ją užkloja antklode, nes pastarosios svoris teikia jai skausmo. Vaikas nekalba ir mažai į ką reaguoja. Jos smegenys snaudžia, negaudamos dirginimų iš neveiklių raumenų. Sutrikusi ir medžiagų apykaita, nes nusilpusi centrinės nervų sistemos trofinė funkcija. Mergytė guli kaip nuplėštas nuo žydinčio medžio lapelis, neturintis gyvybinio ryšio su žaliuojančiomis šakelėmis. Tačiau gydymas daro savo: masažuotojo rankos atstato suglebusius raumenis, specialūs fiziniai pratimai treniruoja juos ir stiprina smegenis. Viskas apgalvota ir apskaičiuota. Praeina trys keturios savaitės, ir trimetė mergytė primena jau 8—10 mėnesių vaiką: pradeda šliaužti ir net mėgina stotis, remdamasi į ką nors rankomis. Pamažu gerėja jos apetitas, atsistato raumenų ir vidinių organų funkcijos. Mergytė pradėjo žaisti ir čiaušketi.

Ilgai išgulėjusiam ligoninėje žmogui sunku prisitaikyti prie namų sąlygų. Ligoninėje juo rūpinosi gydytojai ir personalas. Grįžus namo, jam taip pat reikia rūpestingos priežiūros ir dėmesio. Ir pats ligonis, grįžęs į namų aplinką, turi gerai pagalvoti, kaip pakeisti gyvenimo būdą ir įpročius, kad vėl netektų vaikščioti pas gydytojus. Pirmiausia jis turi reguliariai atlikti gydomosios fizikultūros pratimus, kuriuos buvo įpratęs daryti ligoninėje. Kas yra gydomoji fizikultūra? Tai nervinių reguliuojamųjų mechanizmų terapija, kuri panaudoja fizinius pratimus kaip tinkamiausią būdą mobilizuoti prisitaikomąsias, apsaugines ir kompensacines organizmo savybes patologiniam procesui likviduoti.

Užsiiminėjantys gydomąja fizikultūra turi žinoti, kad dėl organizmo anatominių pakitimų labai retai ir tik laikinai negalima atlikti pratimų. Gydantis reikia kreipti dėmesį ne tik į anatominius pakitimus, bet ir į išlikusias funkcinės organizmo prisitaikymo prie aplinkos galimybes ir laipsnišką jo apsauginių jėgų treniravimą.

Nustatyta, kad, sergant chroniškėmis ligomis, gydymas medikamentais duoda geresnių rezultatų, jei papildomai atliekami gydomosios fizikultūros pratimai. Natūralūs fiziniai dirgikliai ne tik veikia pažeistą organą, bet ir mobilizuoja rezervines funkcinės organizmo galimybes.

Žodžiu, gydomosios fizikultūros rezultatai daugiausia priklauso nuo fizinių pratimų racionalaus parinkimo ir dozavimo.

Tačiau pratimų efektyvumas priklauso ne tik nuo tinkamai parinkto komplekso, bet ir nuo reguliaraus jo atlikimo, racionalios mitybos ir tinkamo darbo bei poilsio ritmo.

Mūsų pateiktieji fizinių pratimų kompleksai sudaryti, atsižvelgiant į pagrindinę ligą. Besigydančiojo fizinis aktyvumas iš pradžių ribojamas, paskui laipsniškai didinamas. Veikiant dozuotiems fiziniams pratimams, ligonio organizmas kur kas geriau prisitaiko prie fizinio krūvio.

Gydomosios fizikultūros pratyboms leistiną fizinį krūvį konkrečiu atveju nustato gydytojas. Sergantiesiems chroniškėmis ligomis skiriamas trijų rūšių fizinis krūvis.

Tausojamasis fizinis krūvis (pusiau lovos režimas) skiriamas ligoniams su sutrikusia funkcinė nervų sistema (ūmi forma), sergant I—II laipsnio kraujo apytakos nepakankamumu, I—II stadijos hipertonišne liga ir kitomis ligomis, kai laikinai reikia gerokai apriboti fizinių pratimų poveikį ir klimato faktorius.

Tausojamasis treniruojamasis fizinis krūvis skiriamas ligoniams su sutrikusia funkcinė nervų sistema (poūmė forma), sergant I laipsnio kraujo apytakos sutrikimu, I stadijos hipertonišne liga ir kitomis ligomis, siekiant tonizuoti organizmą ir skatinti kompensacines reakcijas. Šis krūvis skiriamas ir 55—60 metų ligoniams, kurie gali patenkinamai prisitaikyti prie fizinių pratimų ir klimato faktorių.

Treniruojamasis fizinis krūvis skiriamas ligoniams, kuriems išnyko pagrindiniai ligos simptomai ir sutrikę procesai kompensuoti.

Ligoniams, kuriems skiriamas tausojamasis fizinis krūvis, ypač sergantiems II laipsnio kraujo apytakos nepakankamumu, savarankiškai atlikti pratimų nereikia. Jiems fizinių pratimų kompleksus gydomosios fizikultūros specialistas praveda individualiai. Kad būtų galima orientotis, koks yra tausojamasis fizinis krūvis, pateikiama 5 lentelė. Reikia

5 lentelė

Tausojamasis aktyvumo režimas

Pratybos	Mėnesiai	
	spalis—balandis	gegužė—rugsėjis
Oro vonios	Oro vonios palatoje, ne visai apsirengus, kai oro temperatūra 20, 18 °C, atliekant rytinę higieninę gimnastiką (8—10 min.)	Vietinės arba bendros oro vonios su savimasąžo elementais 20—30 min., kai oro temperatūra 22—21 °C, kai 20—19 °C — 15—20 min.
Oro ir saulės vonios		Bendros vonios po ¼ išsklaidytos radiacijos biodozės. Giedromis dienomis (nuo 11 iki 13 val.) gegužės—birželio mėn.— 15—20 min., rugpiūčio—rugsėjo mėn.— 20—30 min.
Dozuotasis ėjimas	Įprastas ėjimas (2—3 km įprastu tempu), kai oro temperatūra ne žemesnė kaip 18 °C	2 km namų aplinkumoje lygia vietoje (45—30 min.) vakarėjant. Nuėjus 1 km, 5 min. pailsėti
Rytinė higieninė mankšta	Lengvi fiziniai pratimai sėdint ir stovint su savimasąžo elementais patalpoje, atidarius langus (10 min.)	Tas pat, tik ne visai apsirengus
Gydomoji gimnastika	Individualiai ar nedidelei grupei pagal ligą (12—15 min.) salėje	Tas pat atvira ore

Vidutiniškai judrūs žaidimai vasarą su ėjimo elementais (15—25 min.) atvira ore
 Meškeriojimas nuo kranto (pavėsyje) 20—40 min.

pasakyti, kad dauguma pateiktų pavyzdinių fizinių pratimų kompleksų rekomenduojama ligoniams, kuriems gydytojas paskyrė tausojamąjį treniruojamąjį fizinį krūvį (žr. 6 lentelę).

Ligoniui, savarankiškai atliekančiam gydymosi fizikultūros pratimus namuose, naudinga žinoti, kaip apibūdinami įvairūs kraujo apytakos nepakankamumo laipsniai.

Skiriamas II ir I laipsnio kraujo apytakos nepakankamumas. Sergančiojo II laipsnio kraujo apytakos nepakankamumu judesiai labiau riboti, negu sveiko žmogaus: jis greitai pavargsta, uždūsta, smarkiau plaka širdis. Tenka periodiškai nutraukti darbą, nes nusilpsta širdis, atsiranda sutrikimo reiškinių kepenyse ir plaučiuose, patinsta kojos, susilpnėja

6 lentelė

Tausojamasis treniruojamasis aktyvumo režimas

Mėnesiai	
spalis—balandis	gegužė—rugsėjis
<p>Oro vonios kartu su fiziniais pratimais ir savimasažu patalpoje, atidarius langus, kai temperatūra 20, 19 °C — 20—60 min., 18, 17 °C — 15—25 min.</p> <p>Švitinimas ultravioletiniais spinduliais nuo 1/4 iki 1,5 biodozės</p> <p>Miegas (naktį ar po pietų) atvirame ore, kai temperatūra po antklode +18, +24 °C</p> <p>Vidutinio krūvio judrūs žaidimai atvirame ore ne žemesnėje kaip —8, —12 °C temperatūroje (20—30 min.)</p> <p>Badmintonas, stalo tenisas, tinklinis, tenisas salėje (20—40 min.). Intensyvumas vidutinis</p> <p>Slidinėjimas ir čiuožimas, kai temperatūra ne žemesnė kaip —10 — nuo 20 iki 40 min. įprastu tempu</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>Vaikščiojimas pėsčiomis (4—6 km), kai temperatūra ne žemesnė kaip —10 °C, įprastu tempu</p>	<p>Bendros oro vonios kartu su savimasažu, kai temperatūra 19, 18 °C — 15—60 min., 17, 16 °C — nuo 8 iki 25 min.</p> <p>Saulės vonios nuo 1/4 iki 1 biodozės vienai kūno daliai: gegužės—liepos mėn.— nuo 5—20 min., rugpiūčio—rugsėjo mėn.— nuo 5—6 min. iki 25 min.</p> <p>Miegas po pietų arba iki pietų atvirame ore kaskadinių maudyklių rajone (Druskininkuose) arba ant jūros kranto (Palangoje). Temperatūra po antklode tokia pat</p> <p>Vidutinio judrumo grupiniai ir komandiniai žaidimai su bėgimo ir ėjimo elementais iki 30 min.</p> <p>Tas pat atvirose aikštelėse</p> <p>—</p> <p>Maudymasis, kai vandens temperatūra ne žemesnė kaip 19 °C — 2—4 min., kai 21 °C — 3—6 min., kai 23 °C — 6—9 min.</p> <p>Irklavimas 20—40 min. Judėjimo intensyvumas mažesnis už vidutinį</p> <p>Važinėjimas kateriu iki 2—3 val.</p> <p>Meškeriojimas nuo kranto arba, kai nėra vėjo, iš laivelio — iki 60 min.</p> <p>Vaikščiojimas pėsčiomis (4—8 km) ar važinėjimas dviračiu iki vienos valandos</p>

Treniruojamasis aktyvumo režimas

Mėnesiai	
spalis—balandis	gegužė—rugsėjis
Oro vonios kartu su fiziniais pratimais ir savimasažu patalpoje, atidarius langus, 17, 16 °C — nuo 10 iki 30 min., 16, 13 °C — nuo 10 iki 20 min.	Bendros oro vonios kartu su savimasažu ir fiziniais pratimais 16, 13 °C temperatūroje — nuo 10 iki 20 min., 12, 9 °C — nuo 7 iki 15 min.
Švitinimas ultravioletiniais spinduliais nuo 1/4 iki 3 biodozių	Saulės vonios nuo 1/4 iki 2,5 biodozių vienai kūno daliai: gegužės—birželio mėn. nuo 5 iki 50 min.; rugpiūčio—rugsėjo mėn. — nuo 6 iki 60 min.
Miegas atvirame ore, kai po anklode 18, 24 °C temperatūra	Tas pat, tik naktį miegama prie jūros arba atvirame ore
Grupiniai judrūs žaidimai kartu su sportiniais (30—40 min.), kai temperatūra ne žemesnė kaip —10, —12 °C	Muštukas arba lietuviška ripka ir panašūs lenktyniniai žaidimai (40—60 min.)
Salėje: treniruotės ir susitikimai (badmintonas, stalo tenisas, lauko tenisas, tinklinis) 60—90 min.	Tas pat atvirame ore
Slidinėjimas ir čiuožimas, kai temperatūra ne žemesnė kaip —15 °C, — 30—80 min. įprastu tempu	Maudymasis, kai vandens temperatūra ne žemesnė kaip 17—14 °C, — 3—6 min., kai 19 °C — 5—8 min., kai 21 °C — 8—12 min.
—	Irklavimas 40—90 min. Judėjimo intensyvumas vidutinis
—	Važinėjimas kateriu iki 2—3 val.
—	Meškeriojimas nuo kranto arba iš laivėlio, kai vėjas ne stipresnis kaip 3 balų (iki 90 min.)
Vaikščiojimas pėsčiomis (4—7 km), kai temperatūra ne žemesnė kaip —10 °C	Vaikščiojimas pėsčiomis (4—10 km) arba važiavimas dviračiu iki dviejų valandų

medžiagų apykaita ir kitos organizmo funkcijos. Šiems ligoniams rekomenduojami pratimai pagal tausojamąjį režimą.

Sergant I laipsnio kraujo apytakos nepakankamumu, ramybės būklėje jokių pakitimų nepastebima, bet, aktyviau pajudėjus, dūstama, smarkiai plaka širdis, atsiranda nemalonus jausmas širdies plote, greitai pavargstama, į vakarą neilgam patinsta kojos, padidėja kepenys. Visa tai būdinga pradinei kraujo apytakos nepakankamumo stadijai, kai gydomoji fizikultūra pagal tausojamojo treniravimo režimo programą gali duoti teigiamą efektą ir padėti atstatyti kraujo apytakos funkcijas. Treniruojamasis aktyvumo režimas skiriamas sveikiems žmonėms.

Gydomoji fizikultūra, jei ji sumaniai taikoma, visada duoda teigiamų rezultatų, bet jų patvarumas priklauso ir nuo racionalaus gyvenimo būdo.

Užsiiminėti gydomąja gimnastika rekomenduojama, vadovaujantis konkrečiais gydytojo patarimais pagal siūlomą fizinių pratimų kompleksą.

Prieš pradėdant pratybas, rekomenduojama susipažinti su nurodymais knygos bendrojoje dalyje, rašyti savikontrolės dienyną ir išmokti taisyklingai kvėpuoti (žr. 1 kompleksą). Didelę reikšmę turi ir mokėjimas atpalaiduoti raumenis, taip pat savitaiga ir pasitikėjimas savo jėgomis (žr. „Psichofizinė treniruotė“).

NUTUKIMAS

Gerai fiziškai išsivysčiusio vyro organizme riebalų normaliai yra iki $\frac{1}{20}$ jo svorio, o moters — $\frac{1}{16}$. Be normalaus riebalinio audinio kūnas netenka banguotumo, ir žmogus negali gražiai atrodyti. Todėl liesas žmogus, kaip džiūstantis lapas, atrodo lyg nesveikas.

Vadinasi, normalioms kūno formoms išsaugoti reikia vengti riebalų pertekliaus ir į akis krintančio liesumo. Tiek nutukimas, tiek ir liesumas rodo medžiagų apykaitos ir energijos sutrikimą. Normali medžiagų apykaita — pagrindinė sąlyga sveiko organizmo veiklai.

Savo svorį galite kontroliuoti pagal šioje knygoje pateikiamą svorio lentelę (žr. „Kaip pačiai kontroliuoti savo sveikatą“).

Nutukimas gali sukelti nemalonių pasekmių: pirma, pasunkėja širdies darbas, sutrinka kraujo apytaka, atsiranda dusulys ir nuovargis, nors fizinis krūvis vidutinis ir net mažesnis, negu vidutinis (nelygu nutukimo laipsnis), sumažėja atsparumas infekcinėms ligoms; antra, dėl didelio riebalų pertekliaus organizme žmonės dažniau miršta. Pagal U. Filipšą, jei svorio perteklius 4,5 kg, mirtingumas padidėja 8%, jei 9 kg — 18%, jei 13,5 kg — 28%, jei 22,7 kg, gyvenimas sutrumpėja 56%.

Pateikti duomenys rodo, kad reiktų rimtai pagalvoti, kaip atsikratyti nereikalingų riebalų audiniuose. Ypač linkę tukti vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonės, taip pat jaunos moterys pogramdyminiu laikotarpiu, jei jos netaisyklingai kvėpuoja, nedirba fizinio darbo ir nesimankština. Nutukimu suserga ir sportininkai, dėl kokių nors priežasčių nustoję treniruotis, bet neatsisakę sumažinti savo įprasto „sportiško“ apetito.

Sunkiausia susidoroti su egzogeniniu nutukimu, kuris dažniausiai susijęs su gausia mityba ir vandens susilaikymu organizme, kai nepakankamai eikvojama energija. Endogeninė nutukimo forma susijusi su nervų sistemos veiklos ir vidinės sekrecijos liaukų sutrikimu, todėl nutukimą reikia gydyti. Tačiau, sergant abiem nutukimo formomis, svarbiausia iš visų gydymo priemonių yra fizinio aktyvumo dozavimas (gydomoji fizikultūra, atitinkamas fizinis darbas, turizmas).

Pasyviomis priemonėmis (sausas karštis pirtyje, masažas, iškrovimo dienos ir pan.) numetus svorį, jis palyginti greitai atsistato. Tai nereikia, kad šiomis priemonėmis nereikia sumaniai naudotis, ypač jei jos derinamos su fizine kultūra. Šiek tiek sumažina svorį ir maudymasis vėsiam vandenyje, bet organizmas prisitaiko prie žemesnės temperatūros, ir riebalinis audinys išauga poodinėje ląstelienoje. Todėl ir liesiems žmonėms, norint padidinti svorį, galima maudyti vėsiam vandenyje, jei dėl kurių nors priežasčių šiai procedūrai nėra kontraindikacijų. Svoris gali smarkiai sumažėti, laikantis higienos ir judraus režimo.

Aktyviomis priemonėmis per mėnesį galima palyginti lengvai numesti nuo 2 iki 4 kg nereikalingo svorio. Pagyvenę žmonės per mėnesį gali netekti ne daugiau kaip 2—3 kg, o jauni — nuo 3 iki 4 kg svorio. Laipsniškai mažinant svorį, saikingai didinant fizinį krūvį, sustiprėja širdies bei kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos, pagerėja darbingumas, miegas ir savijauta. Sumažinus ar padidinus svorį iki normalaus, tomis pačiomis priemonėmis reikia palaikyti stabilų svorį.

Beatodairiškas vaikymasis lentelėje nurodyto normalaus svorio dažnai kenkia sveikatai. Svorį stengiamasi sumažinti, neprivalgant, sumažinant baltymų maiste, todėl galiausiai organizmas išsenka. Jei perdėtai vengiama ir skysčių maiste, kūnas suglemba, veidas susiraukšlėja.

Patariame nereikalingus riebalus paversti raumenimis, pirmiausia, mažinant pilvo apimtį ir likviduojant susikaupusius riebalus juosmens srityje, šlaunyse ir pakaušyje. Šiuo atveju treniruojantis nebūtina mažinti svorį. Kai „ištirps taukai“, kūnas „įgaus formą“, pasidarys standesnis, o oda elastingesnė, galima galvoti ir apie svorio mažinimą. Jei ir tada svoris liks stabilus, t. y. didesnis už normalų, nedidelė bėda. Organizmas be riebalų pertekliaus, net ir daugiau sveriantis (dėl išsivysčiusių raumenų), ne tik stiprus ir ištvermingas, bet ir gražus.

Šulysimas, arba išsekimas (alimentarinė distrofija), atsiranda, kai žmogus dėl kurių nors priežasčių pradeda mažiau valgyti, ir jo svoris pasidaro mažesnis, negu reikalauja fiziologinė norma. Suliesėjus nyksta raumeninis audinys (atrofija), sutrinka nervų sistemos, endokrininių liaukų ir vidaus organų funkcijos. Kadangi pirmiausia susikaupusių riebalų sumažėja poodinėje ląstelienoje ir pilvo srityje, krinta žmogaus svoris ir ilgainiui dėl to labai pakinta jo išorė.

Išsekimo priežastį ir individualų gydymo planą konkrečiu atveju gali nustatyti gydytojas ir gydomosios fizikultūros specialistas.

Net ir šiek tiek suliesėjus, reikia laikinai vengti sunkaus fizinio darbo, nepersišaldyti, atsisakyti rūkymo ir alkoholinių gėrimų, o būtinai reguliariai užsiiminti gydomąja fizikultūra, laikytis tinkamo darbo ir poilsio, o ypač mitybos režimo. Atliekant gydytojo nurodytus fizinius pratimus, savimasažą, grūdinantis ir taikant kitus natūralius gydymo metodus, pagerėja baltymų apykaita ir išsilygina energetinių resursų kaupimasis bei energijos eikvojimas. Efektyviausias gydymas — racionalus judėjimo ir mitybos režimas, kai gaunama pakankamai baltymų (iki 2 gramų 1 kg svorio), angliavandenių ir vitaminų.

Pateikiame rekomenduojamų priemonių sąrašą, sergantiems I ir II laipsnio nutukimu, jei nėra kitų nusiskundimų. Prieš pratybas reikia pasitarti su gydytoju dėl individualaus fizinio krūvio dozavimo.

Higienos taisyklės

1. Miegoti ne daugiau kaip 7—8 valandas. Dieną po valgio nemiegoti, o šiek tiek pasivaikščioti, kad maistas geriau susivirškintų.
2. Atlikus mankštą, 20—30 minučių pagulėti, atpalaidavus raumenis (žr. 3 kompleksą).

3. Valgyti reguliariai, nedidelėmis porcijomis, ne visiškai privalgant (kad dar truputį norėtųsi valgyti). Maistą gerai sukramtyti. Druskos normą sumažinti iki 0,5 g per parą, o vandens — iki 0,5—0,6 litro per parą.

4. Vengti baltos duonos, konditerijos gaminių, makaronų, bulvių, cukraus, uogienių, saldainių. Visiškai atsisakyti alkoholinių gėrimų. Reikia pažymėti, kad virti burokėliai ir morkos sumažina puvimo procesus ir meteorizmo reiškinius žarnyne.

5. Nereikia pasitenkinti tik vietinio veikimo (gimnastikos pobūdžio) pratimais. Jie būtini paveikti toms vietoms, kur daugiausia susikaupę riebalinio audinio (pilvo, juosmens sritis, sprandas, šlaunys). Tačiau šiuos pratimus (žr. 2 kompleksą) reikia derinti su bendro veikimo pratimais (žaidimai, iškylos).

6. Atliekant bendro veikimo pratimus (kai riebalinis audinys virsta raumeniniu), energijos sunaudojama tiek, kiek jos reikia saikingam, bet gana ilgam fiziniam krūviui. Tokie pratimai yra dozuojamasis ėjimas, ėjimas ir lengvas bėgimas, kopimas kalnuota vietoje, važiavimas dviračiu, irklavimas, plaukimas, slidinėjimas, čiuožimas, tinklinio, badmintono, lauko teniso žaidimas.

7. Atliekant pratybas, vengti uždusimo. Pagyvenusių žmonių pulsas gali padažnėti ne daugiau kaip iki 110 tvinksnų, jaunų ir praktiškai sveikų — 130—150. Tačiau, pailsėjus 20—30 min., pulsas turi sunormuoti, o savijauta turi būti gera. Priešingu atveju patartina sumažinti fizinį krūvį; jei savijauta nepagerėja, kreiptis į gydytoją.

8. Prakaituojant filtruojasi kraujas. Todėl rekomenduojama atlikti fizikultūros pratimus, nevengiant gausaus prakaitavimo. Tačiau supraktavus iš pradžių reikia nusiplauti šiltu, o paskui vėsiu vandeniu. Kad organizme neliktų per daug vandens, galima vartoti šlapimo išsiskyrimą skatinančias priemones.

9. Fizinį krūvį reikia padidinti tik tada, kai po tam tikro krūvio pulsas pradeda lėtėti, o jam atstatyti iki pradinio reikia mažiau ilsėtis. Ry tą, po nakties miego, pulsas gulint turi būti retesnis, negu vakare. Jei per naktį pulsas nesulėtėja, reikia mažinti dienos krūvį, o jei ir tai nepada, kreiptis į gydytoją.

10. Fizinį krūvį nutukusiems ar sergantiems kitomis chroninėmis ligomis skirstome šitaip: 1) tausojamasis, 2) tausojamasis treniruojamasis ir 3) treniruojamasis.

Tiksliai nustatyti leistiną fizinį krūvį individualiai gali tik gydytojas ir gydamosios fizikultūros specialistas.

Jei pats žmogus save kontroliuoja, galima naudotis šiais nurodymais: padažnėjus pulsui po dešimties pritūpimų (per 20 sek.) ne daugiau kaip 11,— geras rodiklis (leistinas tausojamasis treniruojamasis, o vėliau ir treniruojamasis krūvis); padažnėjus pulsui iki 21,— visiškai patenkinamas (leistinas tausojamasis treniruojamasis krūvis), o padažnėjus pulsui daugiau kaip 30—40 (palyginus su pradiniu), reikia nutraukti trenirutes ir kreiptis patarimo į gydytoją.

sistolės fazes ir įtampos periodus, sumažinti ir likviduoti stazę mažajame kraujo apytakos rate (L. Hofmanas).

Gydant nutukimą ir su juo susijusias kitas ligas gydomąja fizikultūra, labai svarbu tinkamai dozuoti fizinį krūvį. Todėl anksčiau esame nurodę apytikrą judraus aktyvumo ir klimato veiksmų dozę. Šie duomenys yra lyg pratybų programa vėsiu ir šiltu metų laikotarpiu ir padeda išvengti per didelio krūvio.

Į mankštos programą reikia įtraukti ir gydomąją gimnastiką.

TAUSOJAMOJI GYDOMOJI GIMNASTIKA

(nutukusioms moterims su I—II laipsnio kraujo apytakos sutrikimu)



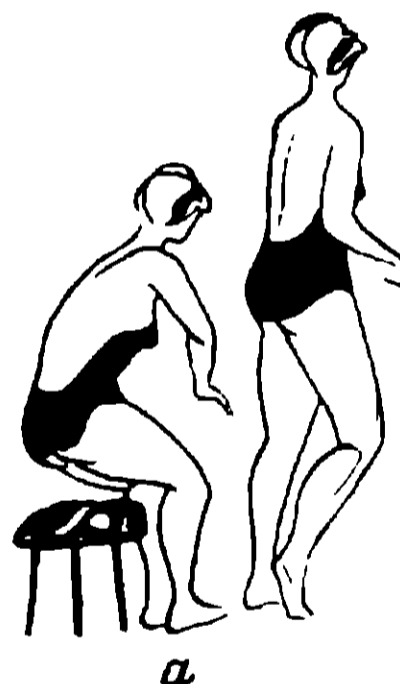
153 pav.

12 KOMPLEKSAS

1 pratimas (153 pav.)

Kvėpavimo ir raumenų lavinimas

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti, rankas padėti po galva. Kvėpuoti diafragma — 10 kartų įkvepiant ir iškvepiant, pakaitomis įtempiant ir atpalaiduojant raumenis. Kvėpuoti tolygiai (30 sek.).

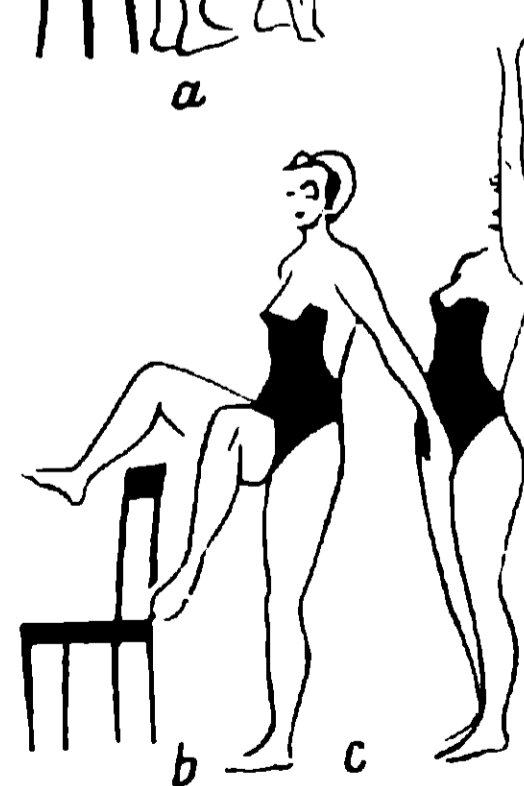


a

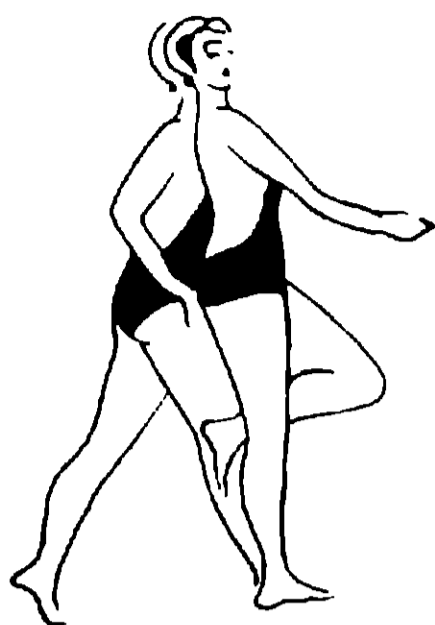
2 pratimas (154 pav., a, b)

Kojos kėlimas per kėdę

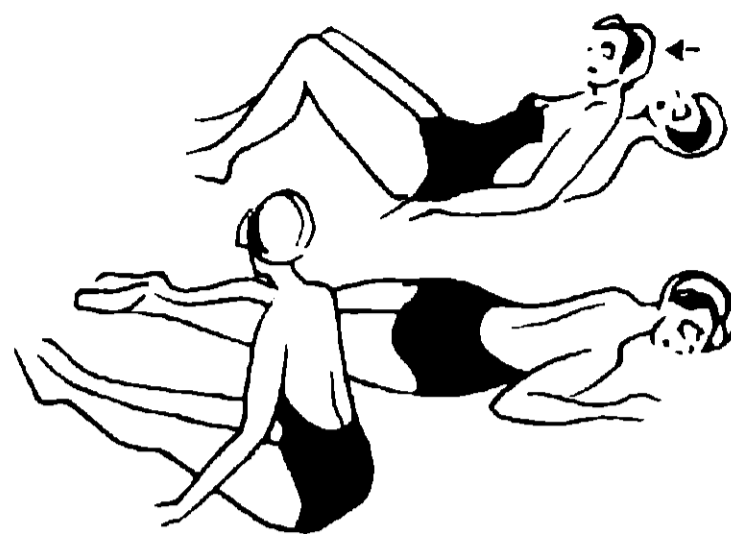
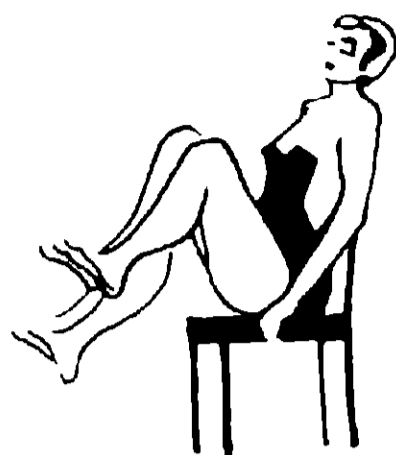
Atsikėlus nuo kėdės, įkvėpti, iškvepiant suspėti žengti keletą žingsnių ir sėsti. Kartoti 2—4—6 kartus (a). Stovint prieš kėdės atkalnę, iškvepiant kelti per sėdynę pakaitomis kairę ir dešinę koją. Kartoti 2—3 kartus (b). Stovint pražergtomis kojomis, iškvepiant „skinti nuo aukštos šakos“ obuolį iš kairės ir dešinės, pasukant liemenį. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 4—6 kartus (c).



154 pav.



155 pav.



156 pav.

3 pratimas (155 pav.)

Kojų kilnojimas

30 sekundžių vaikščioti „dideliais“ žingsniais, po kiekvieno žingsnio pastovint ant vienos kojos. Kvėpuoti laisvai.

Sėdint ant kėdės, rankomis laikantis už kraštų, iškvėpiant kilstelėti kojas (kelius traukti prie krūtinės). Kartoti 3—4—6 kartus. Sėdint aktyviai iškvėpti (įtraukiant pilvą).



4 pratimas (156 pav.)

Vartymasis

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos. Iškvėpiant kilstelėti ir nuleisti galvą (ir šiek tiek pečius). Kartoti 2—4—6 kartus. Iškvėpiant apsiversti ant pilvo, suspėti atsigulti ant nugaros ir atsipalaiduoti. Kartoti 3—4 kartus. Iškvėpiant sėsti ir gulti (iš pradžių remtis alkūnėmis). Kartoti 2—4—6 kartus. Pailsėti.



157 pav.

5 pratimas (157 pav.)

Kėdės apėjimas

Stovėti, iškvėpiant tūpti ir stoti. Kartoti 2—3—4 kartus.

Sėdint kvėpuoti diafragma (6 kartus.).

Įkvėpti, iškvėpiant apeiti kėdę ir sėsti. Kartoti po 2 kartus į abi puses.

Iškvėpimas pro vamzdelį

Vidinių audinių kvėpavimui pagerinti labai naudinga ilgiau iškvėpti pro stiklinį vamzdelį į stiklinę su vandeniu. Iškvėpimo trukmė turi būti natūrali, be valios pastangų. Pradėti iškvėpti nuo 10—15 sek. ir laipsniškai ilginti iki 30—40 sek. Pratimą kartoti 2—3 kartus per dieną po 3—5 minutes.

P a s t a b a. Šį kompleksą rekomenduojama kartoti prieš pietus ir prieš vakarienę (valandą prieš valgį).

Pasivaikščiojimas

Gydytojui leidus, naudingi nuosaikiai ilginami pasivaikščiojimai pėsčiomis iki 2 km į abu galus. Vieną kartą po pusryčių, kitą — po vakarienės (praėjus pusvalandžiui). Kelionės pradžioje kvėpuoti tolygiai (kaip patogų, bet taisyklingai), paskui ritmingai (per 2 žingsnius įkvėpti, per 3 — iškvėpti arba per 3 žingsnius įkvėpti, per 4 — iškvėpti). Lipant laiptais, kvėpuoti tankiau ir giliau. Pradėjus dusti, reikia iškvėpti pro burną (baigiant iškvėpti, įtraukti pilvą, kaip juokiantis).

P a s t a b a. Jei nutukęs asmuo serga ir hipertonine liga, reikia vengti plaučių hiperventiliacijos. Ramybės būklėje kvėpuoti rečiau ir iškvėpus nekvėpuoti, kol malonu. Tai padeda išvengti deguonies pertekliaus kraujyje tiek gulint ar sėdint, tiek ir lėtai einant.

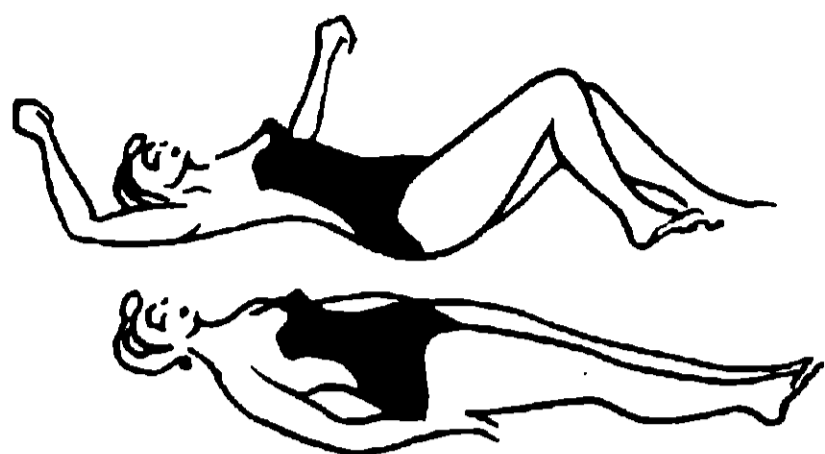
Teigiamai veikia ir relaksacija, t. y. valingas raumenų atpalaidavimas. Relaksacija padeda reguliuoti ir normalizuoti vidaus organų lygiųjų raumenų būklę, kraujagyslių bei širdies darbą (žr. „Psichofizinė treniruotė“).

Sergantiems hipertonija reikia stebėti ir laikyseną, ypač galvos padėtį, sėdint ir stovint. Palenkus galvą žemyn, veniniam kraujui sunkiau nutekėti iš galvos, todėl padidėja vidinis spaudimas ir kartais skauda galvą.

Kad pagerėtų kapiliarinė kraujo apytaka, rytais naudinga 2—3 minutes trinti odą sausu šepetėliu (kaip kempine pirtyje, bet kuria kryptimi).



158 pav.



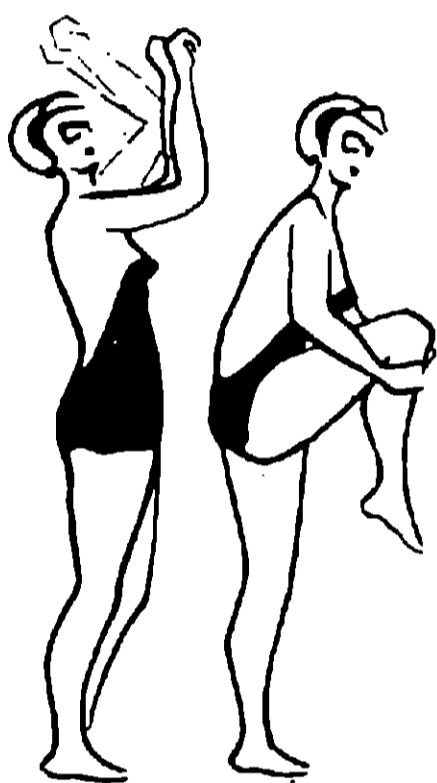
159 pav.

(nutukusioms moterims
su I laipsnio kraujo
apytakos nepakankamumu)

13 KOMPLEKSAS

Pirmojo laipsnio kraujo apytakos nepakankamumo požymiai (greitas nuovargis, dusulys, širdies plakimas ir kt.) išryškėja, atlikus neįprastus fizinius pratimus. Kartais ligoniui į vakarą šiek tiek patinsta kojos ir padidėja kepenys.

Sistemiškai treniruojančios, galima visiškai atstatyti normalų kraujagyslių ir kvėpavimo sistemų darbą, taip pat normalizuoti medžiagų ir energijos apykaitą. Labai svarbu laikytis higienos režimo, išmokti taisyklingai kvėpuoti ir laikytis psichofizinės treniruotės nurodymų.



160 pav.

1 pratimas

Kvėpavimo ir raumenų velklos sužadėjimas

Atsibudus, gulint lovoje, prisiminti „auksinę mintį“ ir pagrindinius būsimos dienos darbus.

Po 6 kartus pakvėpuoti diafragma (pilvu) ir krūtine.

2 pratimas (159 pav.)

Rąžymasis

Įkvėpti žiovuojant ir pasiraivyti rankomis. Iškvėpiant atpalaiduoti raumenis, pasiraivyti rankomis ir kojomis. Kartoti 2—3 kartus.

3 pratimas (160 pav.)

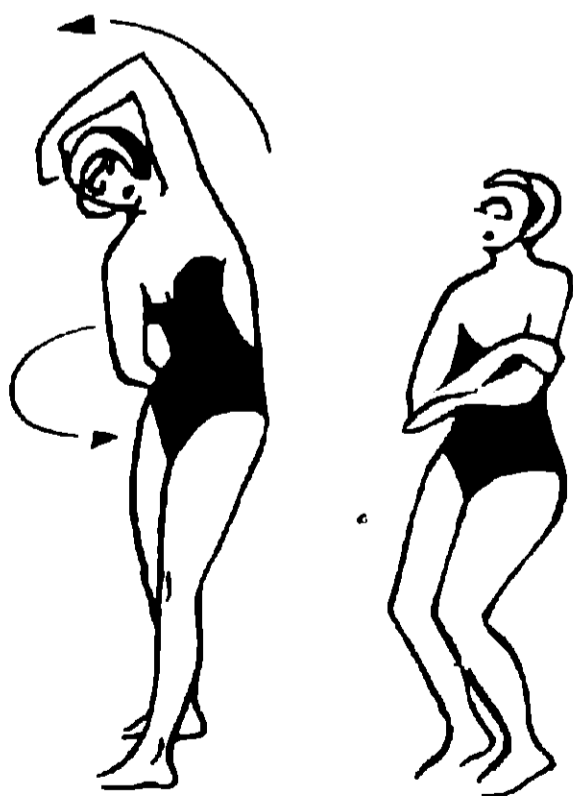
Puslausvyra

Stovėti, įkvėpiant kuo aukščiau pakelti sulenktas rankas (alkūnėmis į priekį). Iškvėpiant pritraukti sulenktą dešinę koją prie krūtinės (pakaitomis). Laikytis tiesiai. Kartoti 4—6 kartus.

4 pratimas (161 pav.)

Pritūpimas, apkabinant save

Stovint pražergus kojas, įkvėpiant pasukti liemenį į kairę (dešinę ranką sulenkti už galvos). Iš-



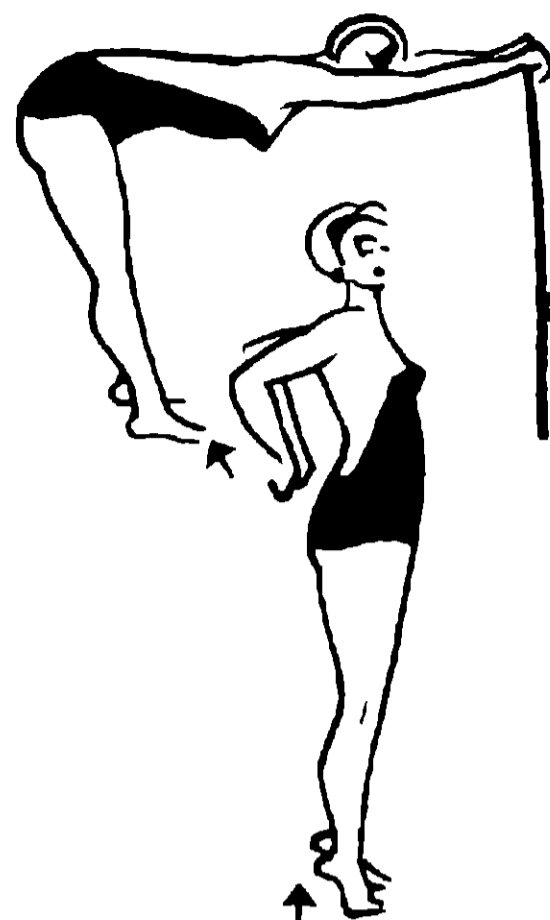
161 pav.

įkvėpiant, kiek pritūpus, apkabinti save rankomis ir suspėti atsistoti. Kartojant pratimą, kiekvieną kartą sukti liemenį į priešingą pusę. Kartoti 4—6—8 kartus.

5 p r a t i m a s (162 pav.)

Liemens lenkimas prie kėdės

Stovėti per gerą žingsnį nuo kėdės atkaltės (pražergti kojas). Įkvėpiant pasistiebti ant pirštų galų (keletą kartų), sukant ištiestas rankas atgal. Iškvėpiant lenkti liemenį į priekį, rankomis remiantis į kėdės atkaltę (nugara, rankos ir kojos tiesios), ir atsistoti. Įgudus — sulenkus liemenį, rankomis paliesti grindis arba kairės ir dešinės kojos pirštus. Kartoti 4—6—8 kartus.

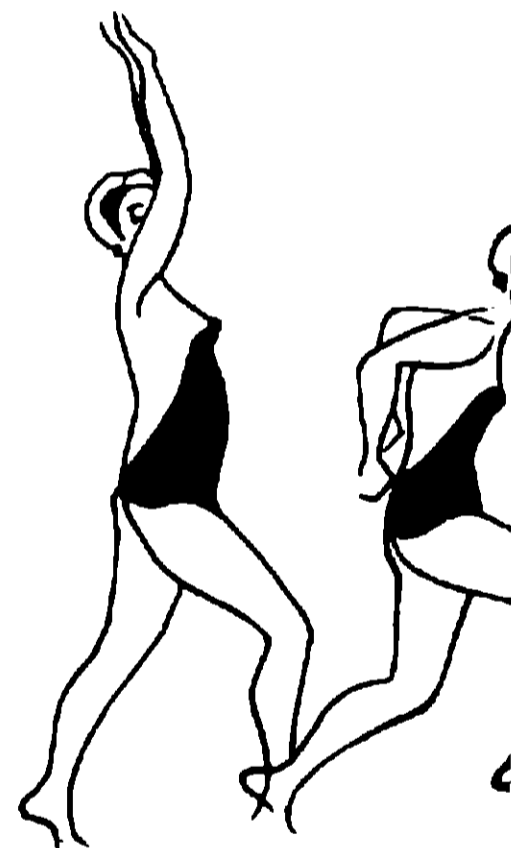


162 pav.

6 p r a t i m a s (163 pav.)

Pritūpimas

Stovint kaire koja žengti nedidelį žingsnelį į priekį, giliai įkvėpti, lėtai pakeliant rankas aukštyn, iškvėpiant (stipriau iškvėpti, kad susitrauktų pilvo preso raumenys) lenkti liemenį į priekį žemyn, kartu lenkiant abi kojas ir ištiestas rankas traukiant atgal, suspėti atsitiesti. Kartoti 4—8 kartus.

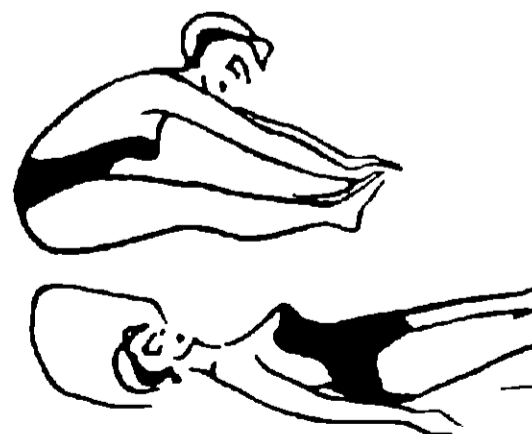


163 pav.

7 p r a t i m a s (164 pav.)

Pilvo preso raumenų mankšta

Atsigulti ant nugaros. Iškvėpiant sėsti ir gulti. Atlikus pratimą, pagulėti, atpalaidavus kūno raumenis. Paskui iškvėpiant kilstelėti ištiestas kojas aukštyn ir atsistoti. Kartoti 4—6—8—12 kartų.

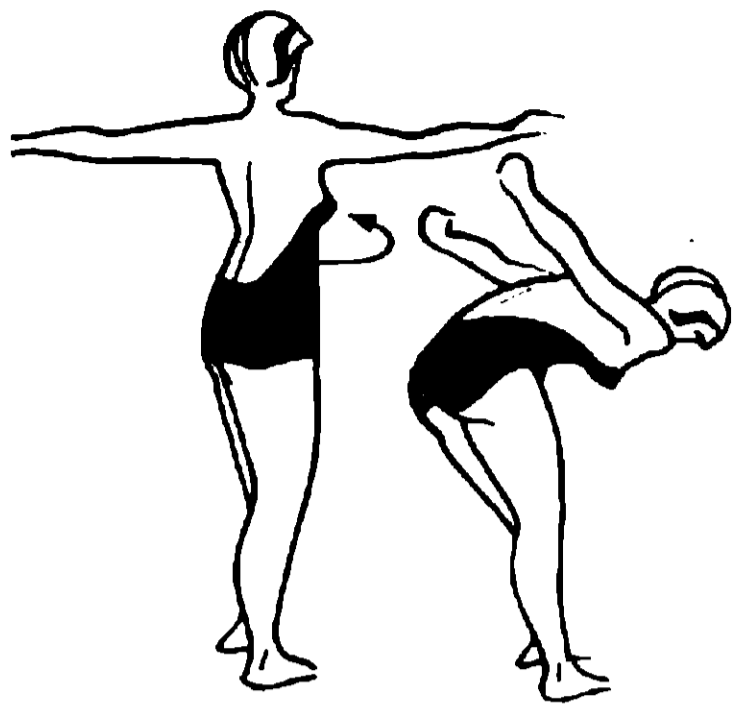


164 pav.

8 p r a t i m a s

Ėjimas

Eiti 30 sek. Įkvėpiant pakratyti pusiau sulenktas rankas, pakeliant jas į priekį. Iškvėpiant eiti, pasistiebus ant pirštų galų (rankos nuleistos ir atpalaiduotos).



165 pav.

9 p r a t i m a s (165 pav.)

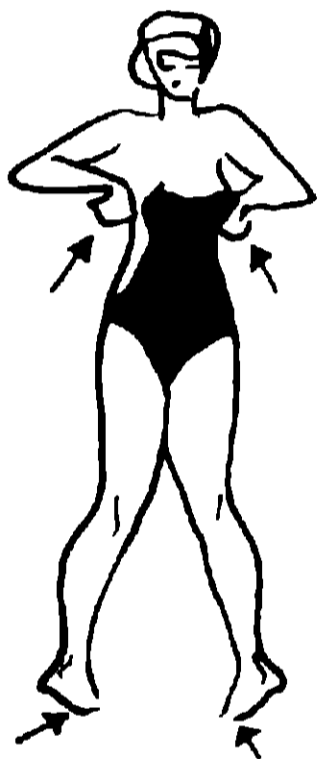
Liemens sukimas ir lenkimas

Stovint pražergus kojas, sukti liemenį į kairę (dešinę), nejudinant pėdų ir kojų iš vietos. Po to iškvepiant lenkti liemenį į priekį, galvą atlošti (nugara tiesi), rankas tiesti atgal (pirštai sugniaužti į kumštį). Atsitiesiant liemenį pasukti į kitą pusę. Iškvepiant įtraukti pilvą. Kartoti 6—8 kartus į kiekvieną pusę.

10 p r a t i m a s (166 pav.)

Kulnų skėtimas ir glaudimas

Stovint tiesiai, kulnus suglausti. Praskečiant kulnus, rankų kumščius traukti į pažastis, suglaudžiant — rankas nuleisti žemyn. Kvėpuoti laisvai, bet iškvepiant įtraukti pilvą. Pratimo trukmė 15—30 sek. Tempas apygreitis. Pavaikščioti, kol su normalės kvėpavimas. Pratimą baigti masažu (sausu šepėčiu).

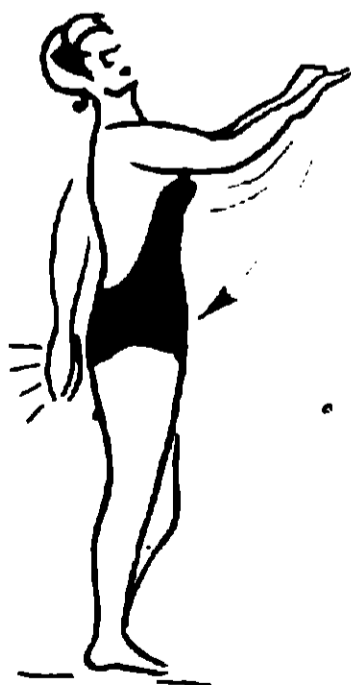


166 pav.

11 p r a t i m a s

Kūno raumenų atpalaidavimas

Gulint ant nugaros, atpalaidavus raumenis, snūduriuoti ir įsivaizduoti, kad jūs lengvai ir smagiai atliekate tokius veiksmus, kuriems reikia drąsos ir jėgos (šuoelis nuo trampolino, lenktynės, bėgant su kliūtimis, ir pan.).



167 pav.

TAUSOJAMOJI TRENIRUOJAMOJI GYDOMOJI GIMNASTIKA

(nutukusioms moterims,
kurių kraujo apytaka
kompensuota)

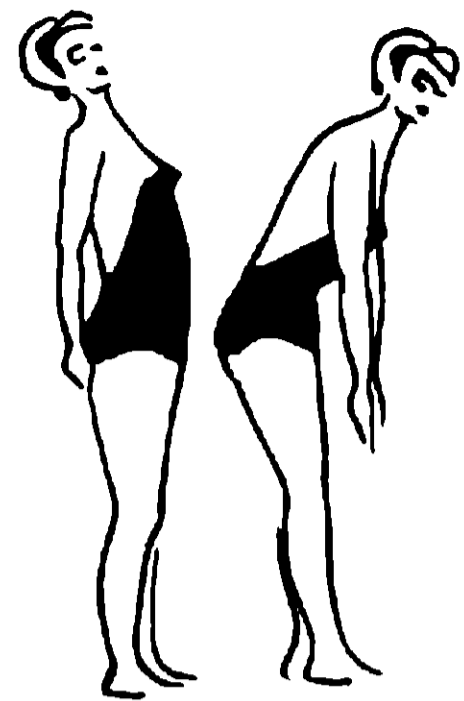
14 K O M P L E K S A S

Atliekant šio komplekso pratimus, reikia periodiškai patikslinti pas gydytoją fizinių pratimų dozę, atsižvelgiant į kraujo apytakos funkcinę būklę.

1 pratimas (167 pav.)

Sviedinio gaudymas

Stovėti, įkvėpiant mesti sviedinėlį aukštyn ties galva, iškvėpiant suploti delnais už nugaros ir pagauti sviedinėlį. Kartoti 4–8 kartus.



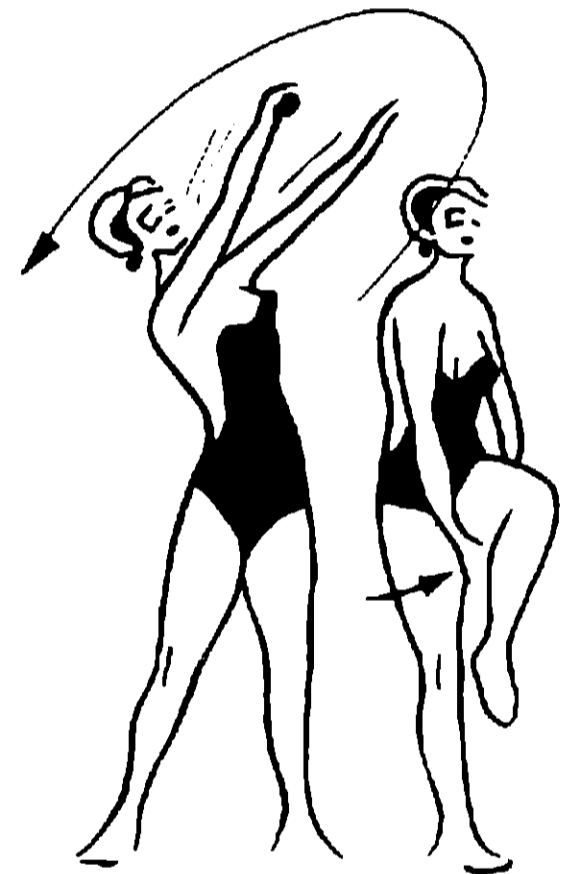
168 pav.

2 pratimas (168 pav.)

Smarkus pilvo įtraukimas

Stovint truputį atsilošus, negiliai įkvėpti diafragma (šiek tiek išpučiant pilvą), iškvėpiant labai įtraukti pilvą, kartu palenkiant liemenį į priekį ir atpalaiduojant rankas. Kartoti 4–8–12 kartų. Pasivaikščiojant 2 kartus ritmingai kvėpuoti.

Šis pratimas treniruoja pilvo preso raumenis (ypač tiesuosius). Pilvą įtraukti iškvėpiant galima dvejopai: sutraukiant tiesuosius pilvo raumenis iš viršaus žemyn ar iš apačios aukštyn.



169 pav.

3 pratimas (169 pav.)

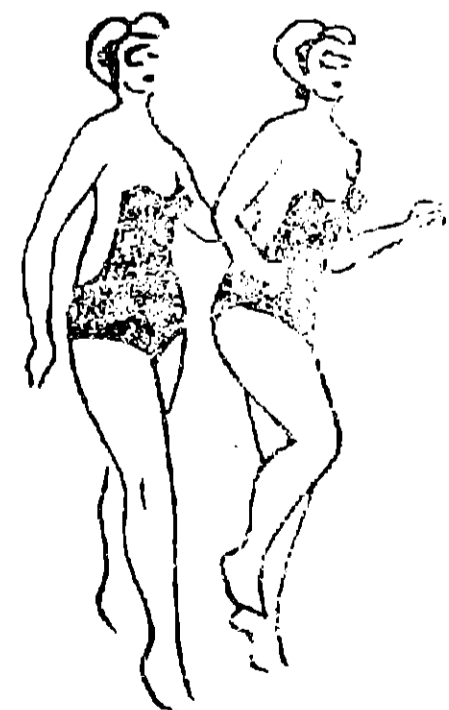
Liemens sukimas

Stovint sukti liemenį ratu, laikant rankose sviedinėlį ties galva (įkvėpti), ir stovint perduoti jį į kitą ranką po pakelta kaire ir dešine koja (iškvėpti). Kartoti 4–8 kartus į abi puses. Pratimas pajvairinamas: iškvėpiant daromas spyruokliuojantis įtūpstas. Tempas vidutinis.

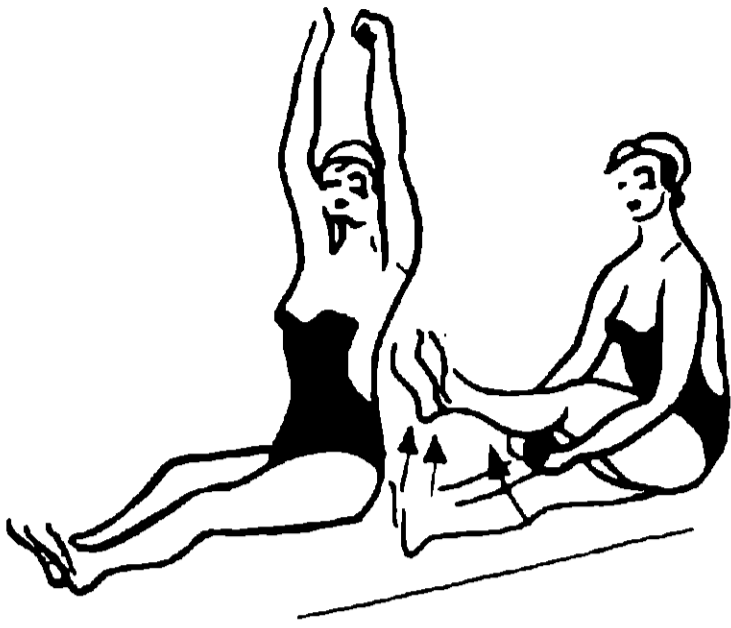
4 pratimas (170 pav.)

Ėjimas ir bėgimas

Einant per 3–4 žingsnius įkvėpti (laikytis tiesiai), iškvėpiant bėgti smulkiais žingsneliais (8 žingsniai). Iškvėpimą aktyvinti (baigiant iškvėpti, įtraukti pilvą). Bėgant aukščiau kelti kelius, bet nedusti. Šį pratimą laipsniškai ilginti iki 1–2 minučių.



170 pav.

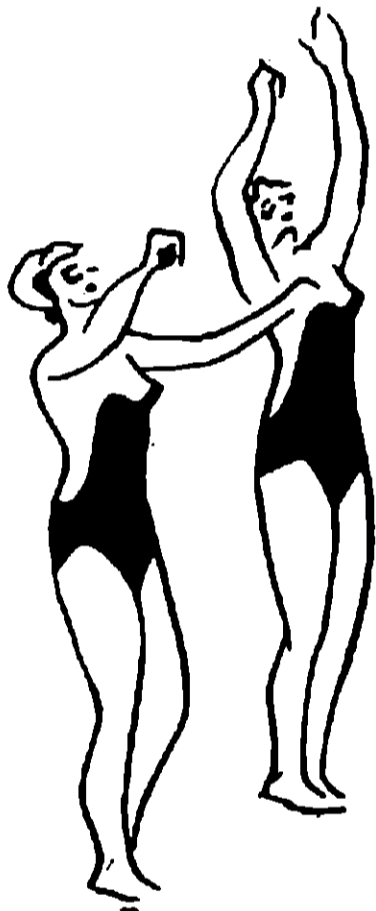


171 pav.

5 pratimas (171 pav.)

Sviedinėlio perdavimas sėdint

Sėdint įkvėpti, pamažu keliant rankas su sviedinėliu aukštyn. Iškvėpiant perduoti sviedinėlį iš rankos į ranką po pakelta koja (kaire ir dešine). Iš pradžių reikia stengtis perduoti sviedinėlį po viena ištiesta koja, o paskui po abiem. Tempas vidutinis. Kartoti 4—6—8—10 kartų. Pamėginti atsistoti, nesiremiant rankomis.

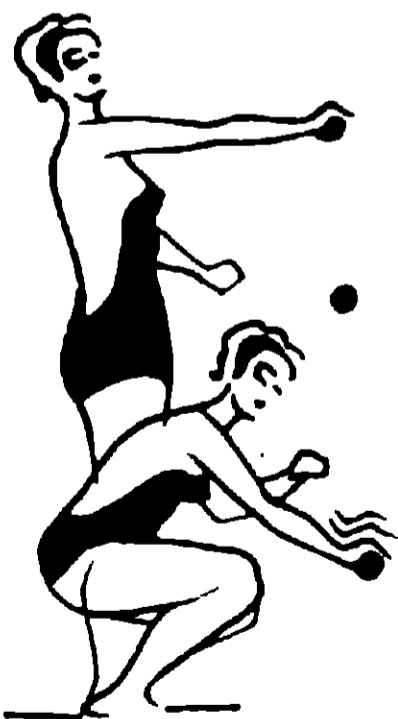


172 pav.

6 pratimas (172 pav.)

Sviedinėlio metimas į grindis

Stovint mesti sviedinėlį į grindis taip (viena ranka), kad jis pašoktų aukščiau galvos. Gaudyti sviedinėlį ties galva, stovint vietoje ar pasisukant pusračiu į vieną ar į kitą pusę. Iš pradžių galima gaudyti neaukštai atsokusį nuo grindų sviedinėlį. Kvėpuoti laisvai. Tempas greitesnis už vidutinį. Kartoti 6—8 kartus. Paskui, ramiai žingsniuojant, du kartus giliau pakvėpuoti.



173 pav.

7 pratimas (173 pav.)

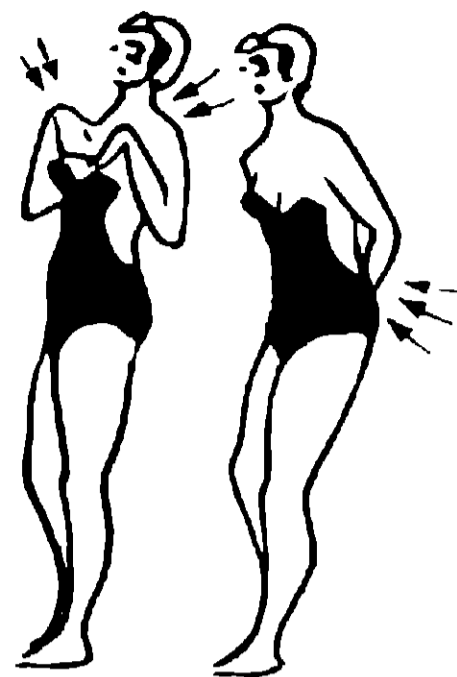
Krintančio sviedinėlio gaudymas viena ranka

Stovint laikyti sviedinėlį ištiestoje rankoje (įkvėpimas). Iškvėpiant paleisti sviedinėlį ir pritupiant pagauti jį krintantį kuo žemiau, atsistoti. Kiekvieną kartą keisti ranką. Kartoti 6—8 kartus.

8 pratimas (174 pav.)

Kvėpavimo pratimas pastuksenant

Stovėti, įkvėpiant kiek atsilošti, pastuksenti sulenktais pirštais žemiau raktikaulio. Iškvėpiant pasilenkti, lengvai pastuksenti kumščiais per nugarą. Kartoti 6—8 kartus. Jei sergama bronchitu ir kraujas susitvenkęs plaučiuose, pastuksenti į nugarą, sulaikius kvėpavimą.



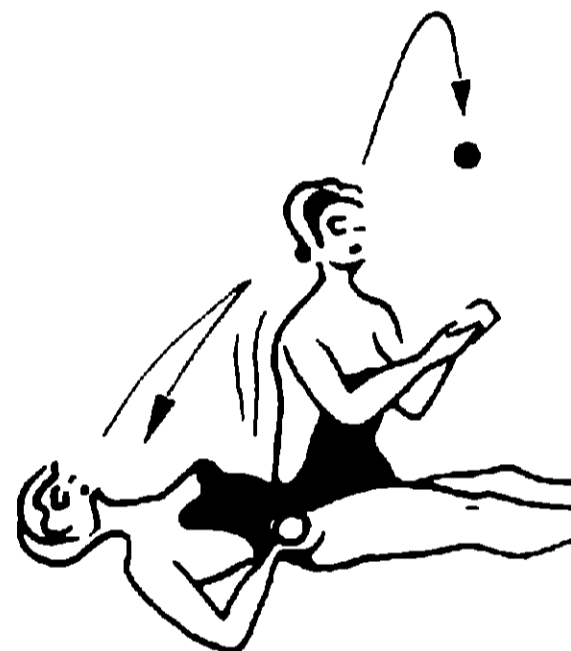
174 pav.

9 pratimas (175 pav.)

Gulint ant nugaros ant kilimėlio

Gulint ant nugaros, mesti sviedinėli aukštyn (įkvėpimas), sėdant pagauti jį ir gulti (iškvėpimas). Iš pradžių šį pratimą galima atlikti, pakišus kojas po spinta. Vėliau reikia stengtis sėsti, nelenkiant kojų. Kartoti 4—6—8—10—15—20 kartų, laipsniškai didinant kartojimų skaičių, nors ir skaudėtų pilvo raumenis. Kai raumenų skausmai aprimsta, didinti kartojimų skaičių.

Sunkinant pratimą, reikia sulenktas rankas (be sviedinėlio) laikyti už galvos, o paskui — iškelti aukštyn. Keliantis nereikia judinti rankų ir liemens. Nuo šio pratimo ir reguliarių pasivaikščiojimų pilvo apimtis gerokai sumažėja; jei buvo išpūtimo (meteorizmo) reiškinių, jie praeina.

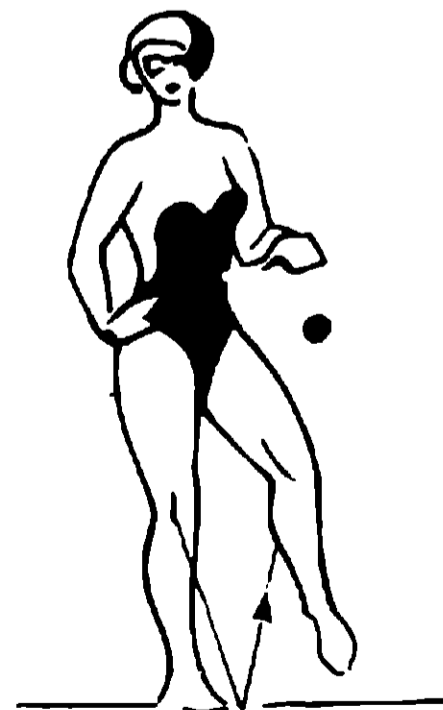


175 pav.

10 pratimas (176 pav.)

Sviedinio metimas į grindis po koja

Stovint laikyti sviedinėli dešinėje rankoje, mesti jį įstrižai po pakelta kaire koja taip, kad galima būtų sugauti kaire ranka. Tas pat daroma, metant sviedinėli kaire ranka po dešine koja. Pratimą galima derinti su pašokimais ant dešinės ir ant kairės kojos (po du kartus pašokant ant vienos kojos). Kvėpuoti laisvai. Atliekant pratimą, nesikūprinti. Kartoti, pradedant nuo 15 sek. iki 30—45 sek.



176 pav.



177 pav.

11 pratimas (177 pav.)

Sviedinėlio metimas iš už nugaros

Stovėti už nugaros abiem rankomis laikant sviedinėlių, įkvėpti. Nesikūprinti. Iškvėpiant mesti jį abiem rankomis per galvą, šiek tiek palenkiant liemenį į priekį, ir pagauti priešais save. Kartoti 4—8 kartus.

12 pratimas (178 pav.)

Sėdint ant kėdės

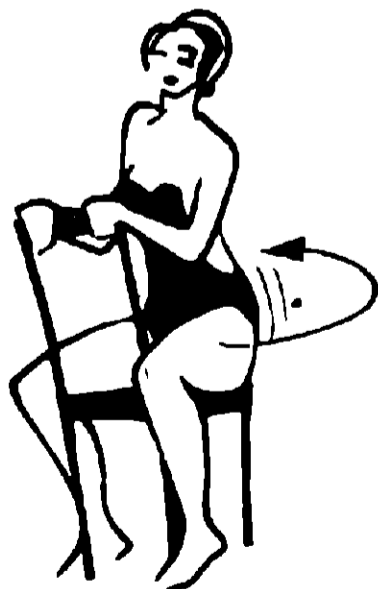
Sėdint rankomis atsiremus į kėdės atlošą, 3—4 kartus pakvėpuoti diafragma. Paskui sėdint sukuti dubenį ratu (6—8 kartus). Kvėpuoti laisvai. Giliai įkvėpus, 2—3 kartus trūkčiojamai iškvėpti (pilvo sritis susitraukia, kaip juokiantis). Pratimą užbaigti, visiškai atpalaidavus viso kūno raumenis, $\frac{1}{2}$ —1 min. snūduriuojant ilsėtis.

Šį pratimą rekomenduojama atlikti keletą kartų per dieną, ypač tada, kai dirbant tenka ilgai stovėti. Namų šeimininkėms taip pat reikia surasti valandėlę laiko tokiam trumpam poilsiui. Kuo vyresnis žmogus, tuo dažniau jis turi taip pailsėti (aktyviai atpalaiduojant raumenis). Nors tokiam poilsiui labai mažai sugaištama laiko, tačiau jis padeda išvengti pervargimo. Mat, dažnai pervargstant, sutrinka vidinės sekrecijos liaukų veikla.

13 pratimas

Masažas

Stovint sausu šepėčiu masažuoti odą 1—2 min. Trinti bet kuria kryptimi, ypač tas vietas, kur malonu (vadinasi, ten susitvenkęs kraujas). Trinama alkūnės ir keliai, kur oda raukšlėta ir šiurkšti (žr. 11 kompleksą).



178 pav.

14 pratimas

Grūdinimasis vandeniu

Ištrinti visą kūną drėgnu rankšluosčiu. Dar geriau — higieninis dušas (pradėti šiltoku, baigti maloniai vėsiu). Vandens procedūrą baigti, ištrynus kūną šiurkščiu rankšluosčiu.

Jau esame nurodę, kad, mažinant organizme nereikalingus riebalus ir reguliuojant svorį, efektyviausia derinti rytinę gimnastiką su tokiais fiziniiais pratimais, kaip dozuotasis ėjimas, netolimas turizmas, važiavimas dviračiu, plaukimas, irklavimas, čiuožimas, slidinėjimas ir sportiniai žaidimai.

Atliekant ciklinio pobūdžio fizinius pratimus, ypatingą dėmesį reikia skirti kvėpavimui, nes tuomet organizmui reikia daugiau deguonies. Pavyzdžiui, ramybės būklėje moters organizmui per minutę užtenka 3,5 l oro, o dirbant sunkesnę fizinę darbą, deguonies jau reikia iki 50—100 l. Dirbant 100 g audinių per minutę absorbuoja kelis kartus daugiau deguonies.

Štai kodėl, atliekant fizinius pratimus, reikia kvėpuoti taisyklingai (žr. 1 kompleksą) ir giliau. Pabrėžtina, kad, negiliai ir dažnai kvėpuojant, didelė dalis įkvėpto oro lieka „tuščioje erdvėje“, t. y. nepanaudota. Giliai ir taisyklingai kvėpuojant, pro alveoles (plaučių pūsleles) dujų prasisiskverbia 80—90% daugiau. Visa tai labai svarbu nutukimo atveju, nes, organizmui negaunant pakankamai deguonies, negali pagerėti oksidaciniai procesai, t. y. medžiagų ir energijos apykaita. Net ir stovint vietoje, medžiagų apykaita 20—25% greitesnė, negu sėdint ar gulint. Vadinasi, ir stovint kvėpuoti reikia šiek tiek giliau, negu sėdint. Kuo organizmui reikia daugiau deguonies (dozuotasis ėjimas, irklavimas ir pan.), tuo kvėpuoti reikia giliau ir dažniau. Jei kvėpuojama dažniau, bet paviršutiniškai, laikinai reikia sumažinti krūvį, kol atsistatys normalus ritmas ir kvėpavimo gilumas.

Rytinę gimnastiką reikia atlikti kasdien. Pageidautina tuo pačiu laiku. Fizinius pratimus reikia paskirstyti savaitės dienomis, atsižvelgiant į savo pareigas darbe ir namie. Tačiau dozuotajam ėjimui reikia rasti laiko kasdien (pagal galimybes galima tam panaudoti ėjimą į darbą ir iš darbo). Dozuotasis ėjimas skiriasi nuo pasivaikščiojimo intensyvumu (judėjimo greitis, trukmė ir trasos pobūdis). Todėl pasivaikščiojimą reikia laikyti daugiau pasyviu, negu aktyviu, poilsiu. Tik intensyviai judant, gali „sudegti“ riebalai ir sumažėti svoris.

Einant vidutiniu tempu 3 km lygia vietoje (kilometras per 10 min., žingsnio ilgis — 75—85 cm), giliai kvėpuojant, mojuojant rankomis ir tiesiai laikantis, organizmas netenka 16 g gryną riebalų, nuėjus 6 km, — 30 g, 9 km, — 70 g, o medžiagų apykaita padidėja 76,2%. Jei vietoje yra nedidelių pakilimų, išsikvojama dar daugiau riebalų.

Dozuotąjį ėjimą kartais galima pakeisti važiavimu dviračiu. Nuvažiavus vidutiniu tempu 9 km (nedūstant), organizmas (pagal Cunčą) netenka 231 g riebalų, o nuvažiavus 22 km, — 722 g riebalų.

Pravartu dar kartą pabrėžti, kad, kovojant su nutukimu ir nereikalingu svoriu, saikingo krūvio būtinai reikia laikytis kuo ilgiau. Šis treniruotės principas patvirtina, kad, ilgiau trunkant fiziniam krūviui, išsikvojama žymiai daugiau energijos, suintensyvěja medžiagų apykaita. Todėl rekomenduojama laipsniškai ilginti dozuotojo ėjimo maršrutus,

tuo pačiu ilginant jo trukmę, didinant žingsnį ir gilinant bei dažninant taisyklingą pilnavertį kvėpavimą pro nosį.

Gera ėjimą kaitalioti su lengvu bėgimu. Einant daugiausia treniruojamos kojos ir, žinoma, širdies bei kraujagyslių sistema, o bėgant dirba $\frac{2}{3}$ viso kūno raumenų. Todėl, lengvai bėgant (ristele), energijos išekvojama daugiau ir medžiagų apykaita pagreiteja labiau, negu einant.

Ėjimą kaitalioti su bėgimu rekomenduojama tik tada, kai įprantama dozuotai eiti iki 6—9 km. Po to jaučiamas malonus nuovargis, o savijauta ir nakties miegas pagerėja.

Vykstant į artimas apylinkes, rekomenduojama pagal galimybes turistiniam žygiui išsirinkti „žiedinį“ maršrutą (10—12 km), kad nereikėtų grįžti tuo pačiu keliu. Ėjimo tempas — 4—5 km per valandą. Tokius žygius tikslinga derinti su grūdinimusi oro ir saulės voniomis, maudymusi ir plaukimu. Labai naudinga ėjimą kaitalioti su važiavimu dviračiu ir plaukimu laiveliu ar baidare. Žiemą visa tai atstoja slidinėjimas.

Slidės prieinamos įvairaus amžiaus žmonėms, pradedant nuo 6 metų. Pirmą kartą atsistoti ant slidžių ne vėlu net ir turint 50—60 metų. Pirmiausia reikia išmokti „vaikščioti“ su slidėmis lygia vietoje. Šis ėjimas ekonomiškėsnis, raumenys dirba tolygiai. Žengiant žingsnį dešine koja, į priekį ištiesti kairę ranką ir atvirksčiai, kartu su kairės kojos žingsniu į priekį ištiesti dešinę ranką. Kiekvieną kartą, pasistūmus ranka ir koja, slysti į priekį.

Baigdami šį skyrių, norime priminti ir sportinius žaidimus, nuo kurių daugelis vyresnio amžiaus žmonių pamažu atpranta ir galvoja, kad vėlu jais žavėtis. Tuo tarpu jokia gimnastika negali pakeisti įvairiapusiško badmintono, tinklinio, lauko ar stalo teniso veikimo. Net supaprastinti sportiniai žaidimai vysto daugelį raumenų, padeda išsaugoti vikrumą ir greitumą, ypač ištvermingumą, t. y. tokias savybes, kurios senstant silpnėja.

GIMNASTIKA SERGANČIOMS VIDURIŲ UŽKIETĖJIMU IR HEMOROJUM

15 KOMPLEKSAS

Kompleksas skirtas moterims, sergančioms vidurių užkietėjimu ir hemorojum, jei hemoraginiai mazgai nekraujuoja.

Geriausia hemorojaus profilaktika — vengti chroniško vidurių užkietėjimo ir stazės reiškinių.

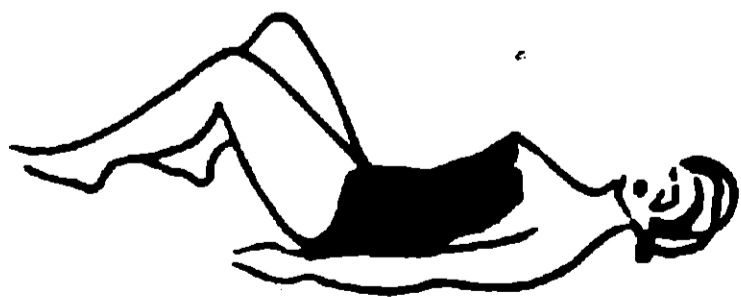
Bendras tikslas — sustiprinti kraujotaką ir sumažinti veninio kraujo spaudimą, likviduoti chronišką vidurių užkietėjimą.

1 p r a t i m a s (179 pav.)

Kvėpavimo pratimas

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti.

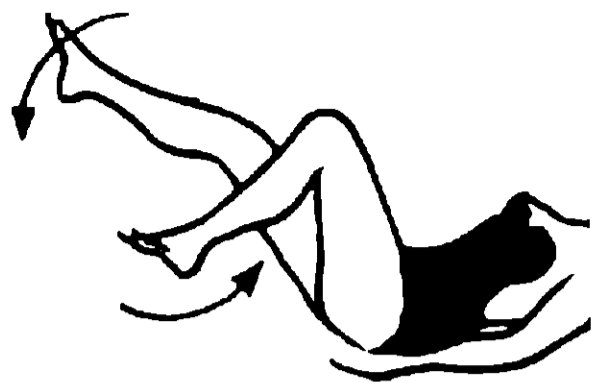
10 kartų pakaitomis kvėpuoti pilvu ir krūtine (žr. 1 kompleksą).



179 pav.



180 pav.



181 pav.

2 pratimas (180 pav.)

„Ėjimas“ šlaunimis

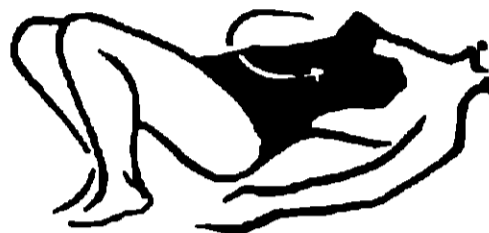
Gulint ant nugaros, „eiti“ šlaunimis ir keliais, nejudinant iš vietos pėdų: 24 kartus lėtai ir 24 kartus greičiau. Kvėpuoti laisvai.

3 pratimas (181 pav.)

„Dviratis“

Gulint ant nugaros, kojas ištiesti.

Įkvėpti. Iškvėpiant pakaitomis lenkti ir tiesti kiek pakeltas kojas, imituojant važiavimą dviračiu. Kartoti 4—6—10 kartų.



182 pav.

4 pratimas (182 pav.)

Rato „rašymas“

Gulint ant nugaros. Sukti dubenį ratu, ritmingai įtraukiant (įkvėpti) ir išpučiant (iškvėpti) pilvą, bamba „rašyti“ ratą. Kartoti 6—12—16 kartų.

5 pratimas (183 pav.)

Kelių supimas

Gulint ant nugaros, supti sulenktas kojas pakaitomis į abi puses, kiekvieną kartą kilstelint atitinkamą šlaunį. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 8—12 kartų. Pailsėti, atpalaidavus raumenis.

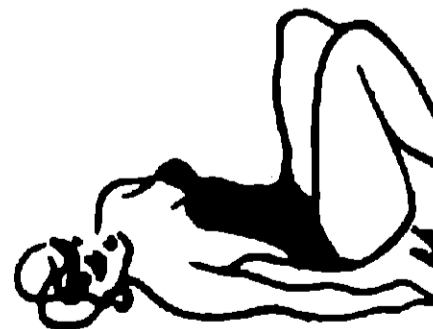


183 pav.

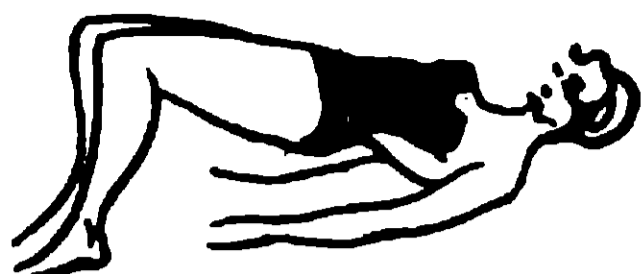
6 pratimas (184 pav.)

Dubens judinimas į šalis

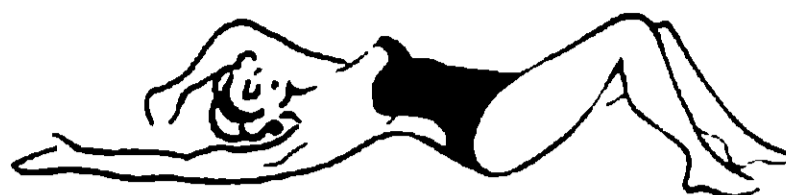
Gulint ant nugaros, neatitraukiant nuo kušėtės pėdų ir dubens, judinti sėdynkaulį į kairę ir į dešinę. Tempas greitesnis už vidutinį. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 12—24—36 kartus.



184 pav.



185 pav.



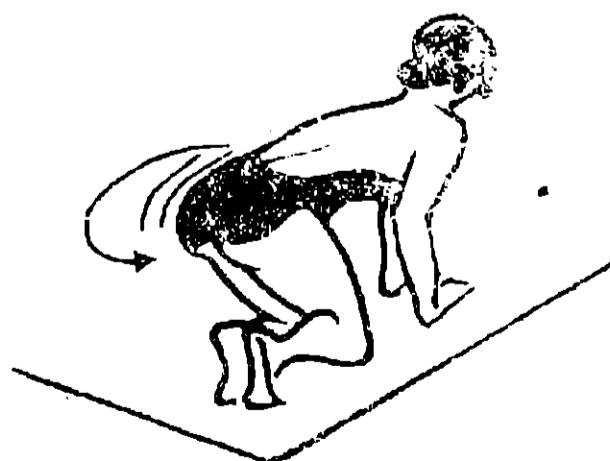
186 pav.



187. pav.



188 pav.



189 pav.

7 pratimas (185 pav.)

„Tiltelis“

Gulint ant nugaros, įkvepiant pakelti dubenį į viršų (padaryti tiltelį). Iškvėpiant dubenį nuleisti, kojas ištiesti ir sulenkti. Kartoti 4—6 kartus.

8 pratimas (186 pav.)

„Prespapjė“

Gulint ant nugaros, įkvepiant išlenkti krūtinę, neatitraukiant dubens nuo kušetės. Iškvėpiant nuleisti krūtinę ir truputį kilstelėti sėdynkaulį. Kartoti 8—12—16 kartų.

9 pratimas (187 pav.)

Angos įtraukimas

Sėdint ant kėdės krašto, įkvėpti pilvu (diafragma). Iškvėpiant įtraukti išeinamąją angą ir pilvą. Kartoti 6—8—12 kartų.

10 pratimas (188 pav.)

Pritūpimas

Stovint nugara į kėdę, įkvėpti. Iškvėpiant pritūpti, remiantis delnais į kėdę, atsistoti. Kartoti 4—8 kartus.

11 pratimas (189 pav.)

Dubens sukimas klūpant

Klūpant ant kilimėlio, praskėtus kelius, delnais remtis į grindis. Sukti dubenį ratu. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—8 kartus.

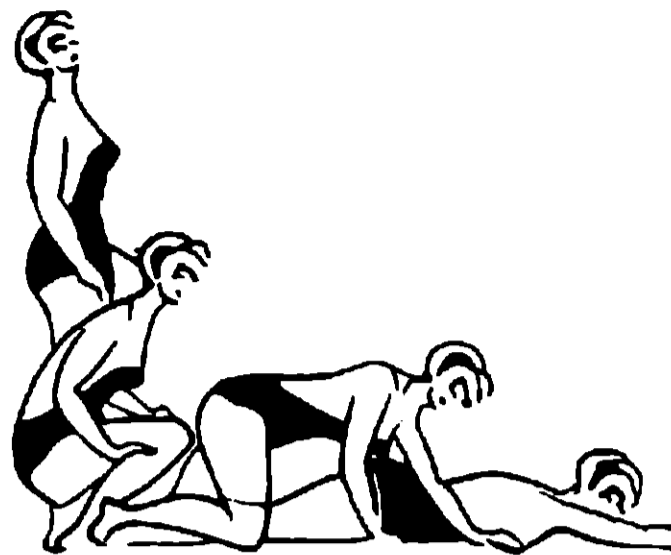
12 pratimas (190 pav.)

Gulimas ir kėlimasis

Stovint ant kilimėlio krašto, rankas nuleisti, įkvėpti. Iškvėpiant pritūpti, remtis rankomis ir gulti ant pilvo. Gulint ant pilvo, įkvėpti, iškvėpiant remtis rankomis, atsistoti. Kartoti 4—6—8 kartus. Pailsėti pasivaikščiojant, gilinant kvėpavimą ir aktyviau iškvėpiant.

P a s t a b a. Įsisavinus 15 kompleksą (per 3—4 savaites) ir kartu rytais nevalgius išgeriant šalto vandens (tai sustiprina žarnyno peristaltiką), reikia 2—3 kartus per dieną atlikti 4, 5 pratimus, o paskui pakvėpuoti pakaitomis 10 kartų diafragma ir harmoningai. Nurodytų pratimų veikimą galima sustiprinti tokiu pratimu.

Gulint ant kilimėlio ant pilvo, rankos prie liemens. Iškvėpiant pakelti abi ištiestas kojas aukštyr ir, keletą akimirų palaikius, nuleisti. Kartoti 2—4—6—8 kartus.



190 pav.

MASAŽAS

Šis masažas pagyvina žarnyno peristaltiką, pagerina kraujo apytaką žarnose, taip pat pagerina ir virškinimą.

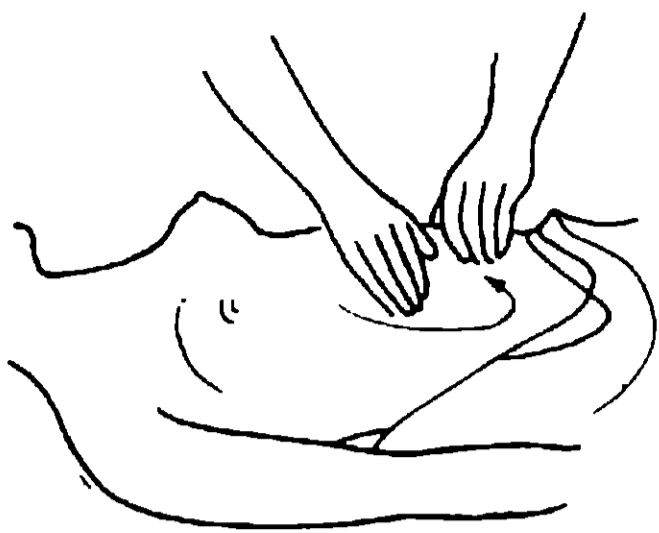
Pilvo paviršiaus glostymas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, galva ant pagalvės.

Vidutiniu greičiu glostyti pilvą abiem delnais ratu (pagal laikrodžio rodyklę).

P a s t a b a. Delnai neatitraukiami nuo glostomo pilvo paviršiaus. Glostant kairę pusę, pilvas spaudžiamas labiau, glostant dešinę pusę — mažiau. Kvėpuojama pilvu apygiliai. Pratimas atliekamas 1—2 minutes.

Kojos ištiesiamos, įkvėpiama pilvu ir krūtine, o iškvėpiant atpalaiduojami galūnių raumenys. Taip kvėpuoti 3 kartus. Jei pilvas apaugęs riebalais, patartina atlikti tokį pratimą. Įkvėpti, gulint ištiestomis kojomis, o iškvėpiant pakelti ir vėl nuleisti galvą, paskiau kilstelėti kojas.



191 pav.



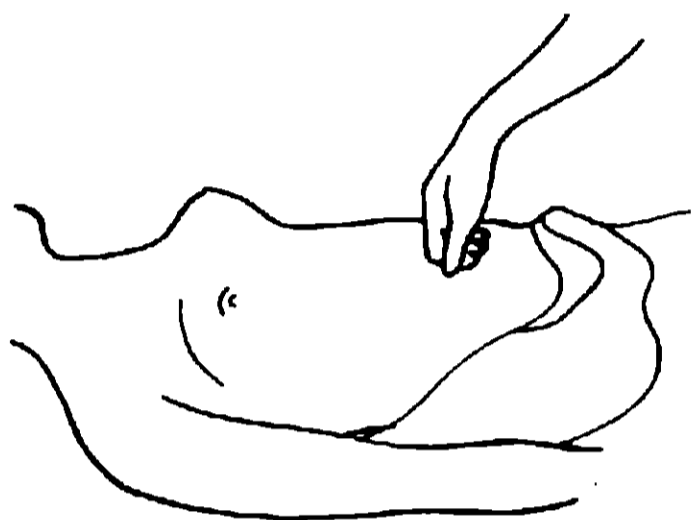
192 pav.

„Tešlos minkymas“

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti. Pirštų galais ir kumščiais pakaitomis minkyti pilvą (kaip tešlą) bambos srityje.

P a s t a b a. Minkoma ratu (pagal laikrodžio rodyklę) iš pradžių praskėstais pirštais, paskiau — kumščiais, negiliai kvėpuojant pilvu.

Masažas baigiamas, dažnai kvėpuojant pilvu. Kvėpuoti pro nosį 2—3 kartus.



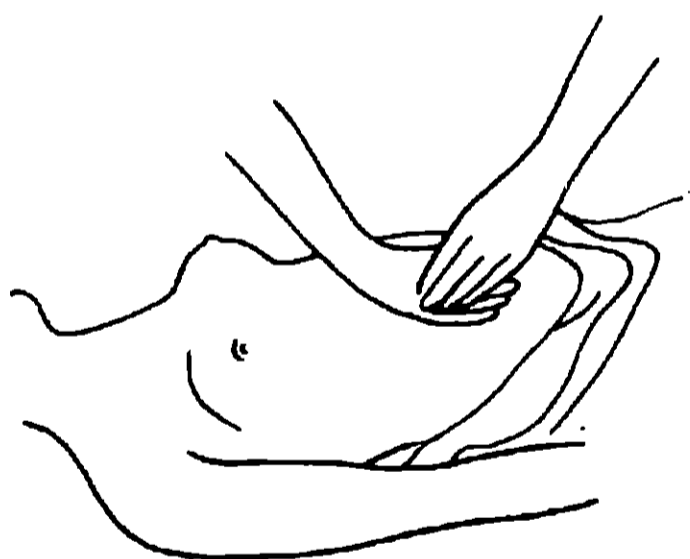
193 pav.

Storosios žarnos srities glostymas

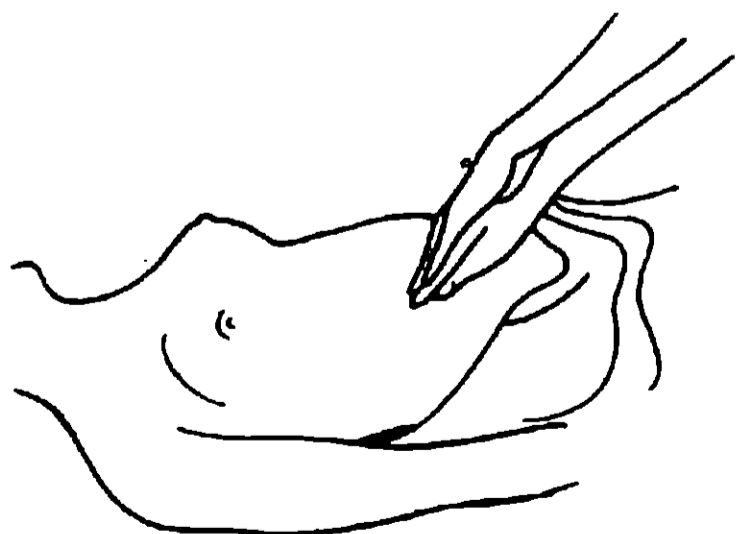
Gulint ant nugaros, kojas sulenkti, delnus sudėti pilvo apačioje iš dešinės pusės (prie aklosios žarnos) vienas prie kito.

1 — traukti delnus, glostant iš apačios į viršų (dešine pilvo puse), 2 — traukti delnus skersai pilvą, 3 — traukti delnus žemyn kaire pilvo puse.

P a s t a b a. Glostoma, lyg rašant „n“ raidę. Pirmą sykį glostoma švelniai. Antrą — taip pat švelniai, tik traukiant delnus kaire puse žemyn, kiek paspaudžiama. Trečią kartą paspaudžiama, delnais braukiant skersai pilvo ir žemyn. Ketvirtą — visi veiksmai atliekami, spaudžiant delnais masažuojamą pilvo dalį. Kvėpuojama pilvu, bet negiliai. Pratimas kartojamas 3—5 kartus.



194 pav.



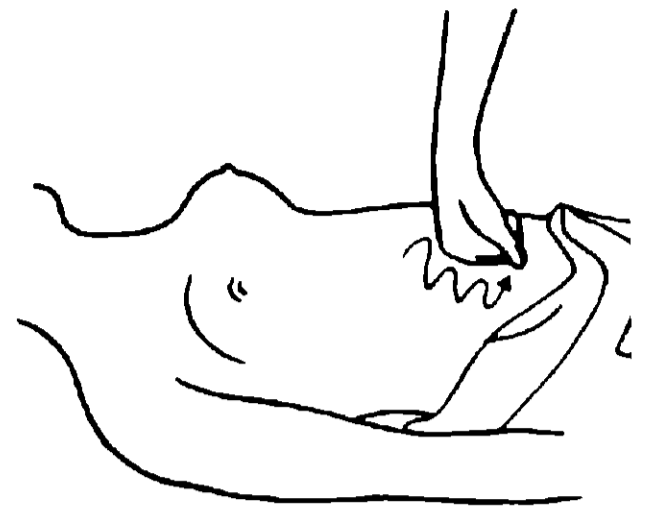
195 pav.

Lėtas storosios žarnos srities malgymas

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti, kairėje pilvo pusėje ant dešinės rankos delno uždėti kairės rankos pirštus.

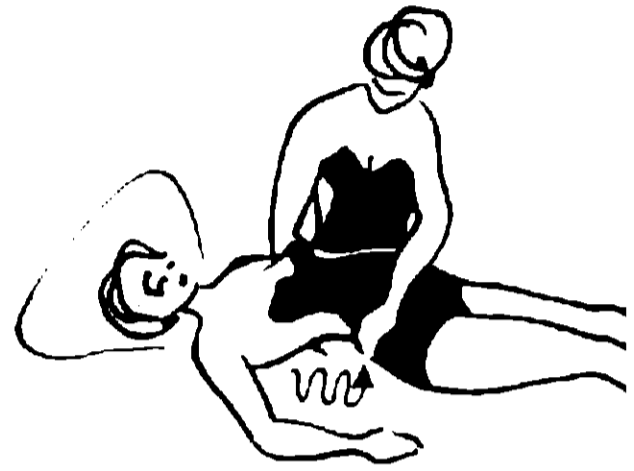


196 pav.



197 pav.

Maigyti, tarytum lyginant storosios žarnos sukietėjimus. Dešinės rankos pirštus sukti ratu ir pamažu slinkti žemyn kaire pilvo puse. Maigyti tik iškvepiant pro burną siaura srovele.



198 pav.

GIMNASTIKA APATINIŲ GALŪNIŲ CHRONIŠKAM VI NEPAKANKAMUMUI GYD

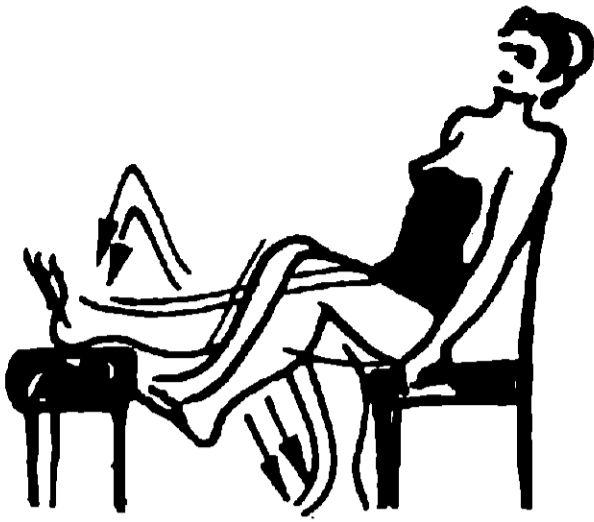
Gydomoji fizinė kultūra ypač efektyvi, esant pradinėms varikozinėms (mazguotoms) poodinių kojų venų išsiplėtimo formoms, kai nėra vietinių ir bendrų uždegimo simptomų.

Šiai ligai išvengti rekomenduojama vystyti raumenų sistemą, ypač kai arterinis spaudimas yra sumažėjęs. Šiuo atveju reikia įsisavinti 21 komplekso pratimus (efektyvūs pratimai, sergant hipotonine liga), o kai nėra varikozinio kojų venų išsiplėtimo, atlikinėti 16 kompleksą.

Jeigu gydytojas, sergant komunikacinių venų vožtuvų nepakankamumu, rekomenduoja nešioti elastines kojines, jos turi būti tinkamai parenkamos.

Išmatavus, gulint lovoje, blauzdos storį, iš centimetrų skaičiaus atimama 4, skirtumas padalijamas iš 2 (A kiekis). Kojinės numeris nustatomas pagal V. Basiutkovo lentelę.

A kiekis	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	17,5
Kojinės nr.	4	5	6	7	8	9	10	11	12



199 pav.

Kompleksas skiriamas vidutinio amžiaus ir pagyvenusioms moterims, kurių kojų venos nelabai išsiplėtusios. Jei jos smarkiai išsiplėtusios, elastinių kojinių nereikia nusimauti.

Bendras tikslas — pagerinti kraujo apytaką ir padėti organizmui prisitaikyti prie fizinio krūvio.

Visus pratimus rekomenduojama atlikti basomis (ant kilimėlio).

1 p r a t i m a s (199 pav.)

Kojos ant kėdės

Sėdint ant kėdės, remiantis į jos atkalnę, kojos sulenktos.

Įkvėpti. Iškvėpiant judinti pėdas žemyn-aukštin. Kojas užkelti ant kitos kėdės, nuleisti ir vėl užkelti. Įkvėpti, o iškvėpiant nuleisti kojas nuo kėdės. Kartoti 4—6 kartus.



200 pav.

2 p r a t i m a s (200 pav.)

Kojos pritraukimas rankomis

Sėdint kojas ištiesti ir uždėti ant kitos kėdės.

Įkvėpti. Iškvėpiant sulenkti ir rankomis pritraukti vieną koją prie pilvo ir ištiesti, paskui kitą (paeiliui), kartu įtraukti pilvą. Kartoti 4—8 kartus.

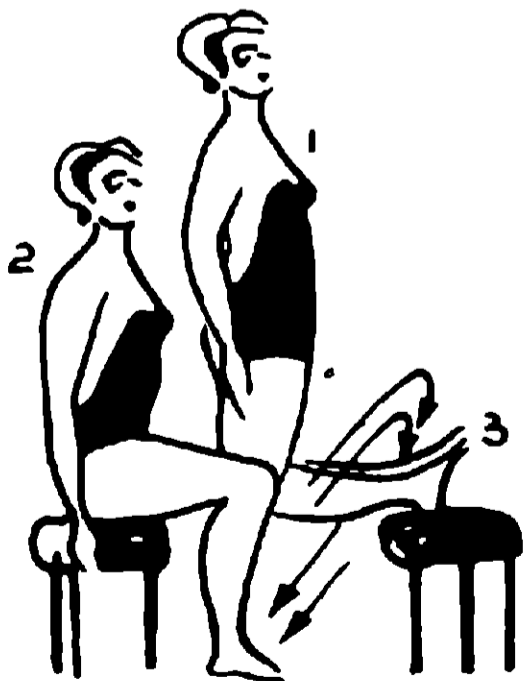
3 p r a t i m a s

Pakaitinis kvėpavimas

Pratimas atliekamas stovint ir sėdint.

Stovint 10—12 kartų pasistiebti ant pirštų galų ir nusileisti, paskui — sėdint kvėpuoti pakaitomis pilvu (pilvinis kvėpavimas) ir krūtine (krūtininis kvėpavimas). Kartoti 6—10 kartų.

P a s t a b a. Kvėpuojant pilvu, pilvas išpučiamas, kvėpuojant krūtine — įtraukiamas (žr. 1 kompleksą).



201 pav.

4 p r a t i m a s (201 pav.)

Stojimas ir sėdimas

Sėdint ant kėdės, kojas sulenkti, rankas nuleisti.

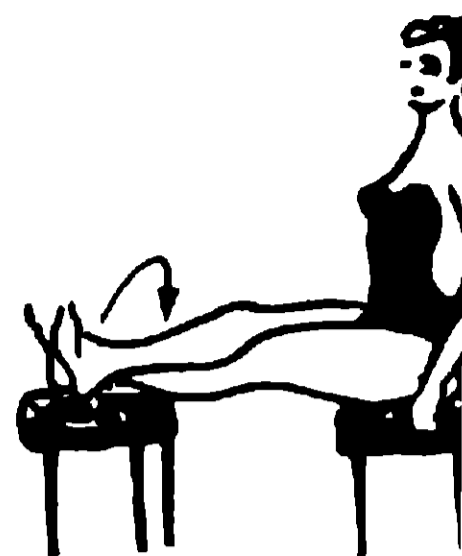
Įkvepiant atsistoti, pasistiebti, ilgiau iškvepiant, sėsti, kojas užkelti ant kitos kėdės, paskui nuleisti. Kartoti 4—6—8 kartus.

5 pratimas (202 pav.)

Koja ant kojos

Sėdint ant kėdės, kojas ištiesti ir uždėti ant kitos kėdės.

Pakaitomis uždėti dešinę koją ant kairės ir atvirkščiai. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 8—16 kartų.



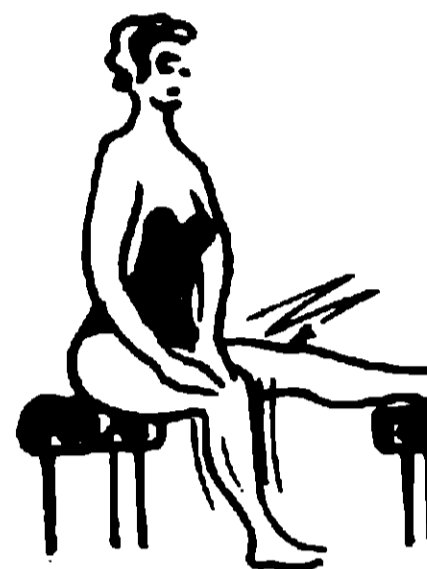
202 pav.

6 pratimas (203 pav.)

Kojų supimas

Sėdint ant kėdės, kairę koją uždėti ant kitos kėdės, dešinę sulenkti ir nuleisti ant grindų, rankos ant dešinės kojos kelio.

Laikant rankomis, į šalis sūpuoti sulenktą dešinę koją. Kojos raumenys atpalaiduoti, pėda remiasi į grindis. Kvėpuoti laisvai 6—12 kartų. Tą patį pakartoti kaire koja.



203 pav.

7 pratimas (204 pav.)

Kombinuotas pratimas

1 uždavotis. Stovint rankomis remtis į kėdės atkalnę.

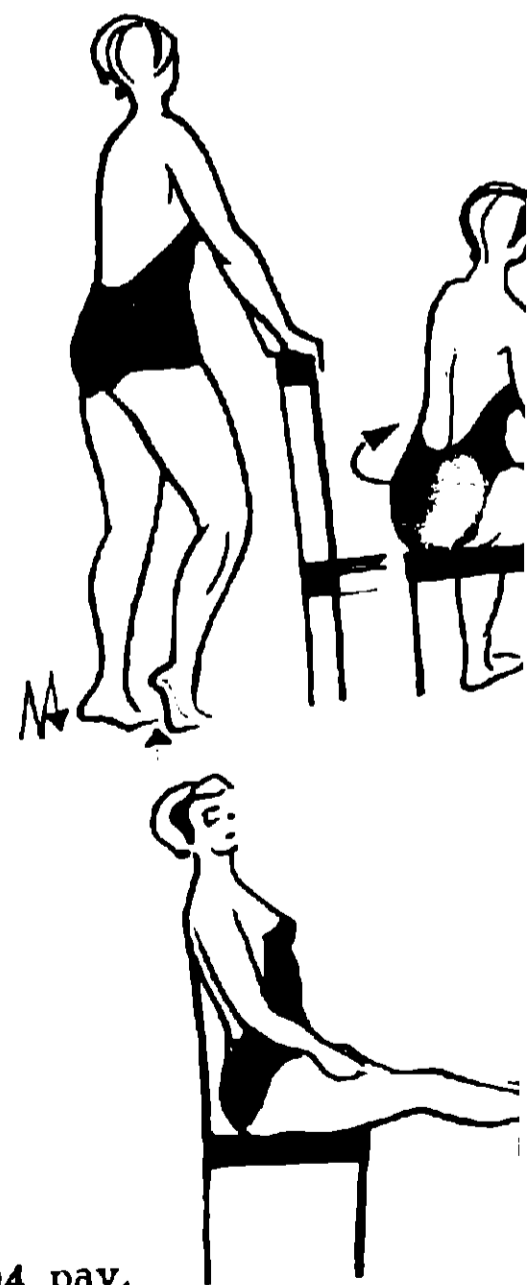
Neatitraukiant pirštų galų nuo grindų, pakaitomis sulenkti kelius, trypciojant $\frac{1}{2}$ minutės. Kvėpuoti laisvai.

2 uždavotis. Sėdint apžergus kėdę, rankomis remtis į jos atkalnę.

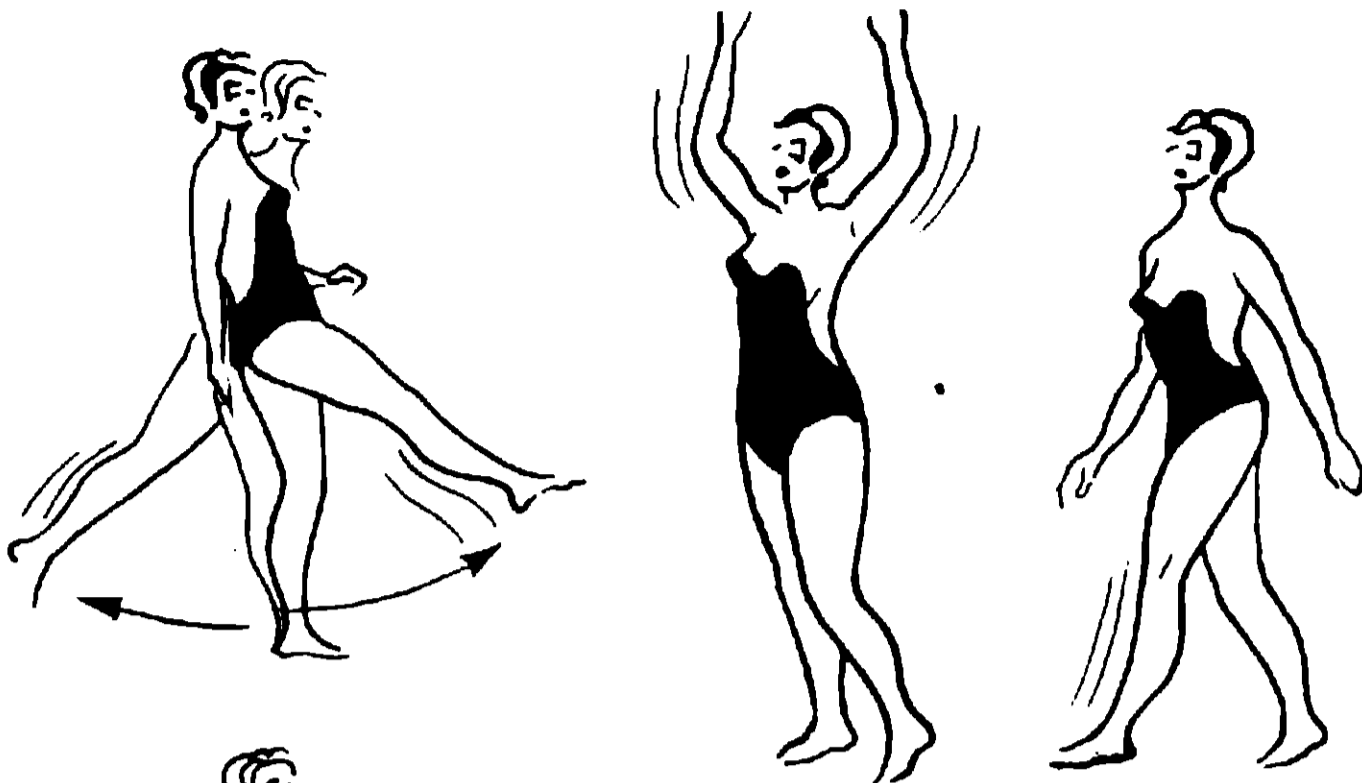
Sukti dubenį ratu į vieną pusę, iš dešinės į kairę. Kartoti 4—8 kartus. Kvėpuoti laisvai, bet iškvepiant įtraukti pilvą.

3 uždavotis. Sėdint ant kėdės, kojas ištiesti ir uždėti ant kitos kėdės.

Taisyklingai kvėpuoti: įkvėpti ir iškvėpti, nekeičiant pradinės padėties. Trukmė 30 sek.—1 min.



204 pav.



206 pav.



205 pav.

8 p r a t i m a s (205 pav.)

Pritūpimas

Stovint kojas pražergti per pėdą, rankas nuleisti.

Stovint įkvėpti ir pasūpuoti pirmyn ir atgal vieną ir kitą koją. Iškvėpiant pritūpti, ištiesiant rankas į priekį ir atsistoti, pasistiebiant ant pirštų galų, rankas nuleisti. Kartoti 4—6 kartus.

9 p r a t i m a s (206 pav.)

Galūnių purtymas

Stovint tiesiai, rankos nuleistos.

Ramiai eiti ant pirštų galų: įkvėpiant pamažu kelti rankas aukštyn, papurtant delnus, iškvėpiant 30 sekundžių lengvai purtyti paeiliui kairę ir dešinę koją. Jei galūnių kraujo apytaka sutrikusi, rekomenduojama pagulėti ant nugaros, pakėlus kojas 25—35° kampu (10—15 sek.).

P a s t a b a. Be gimnastikos pratimų, rekomenduojama vasarą važiuoti dviračiu, žiemą slidinėti, vengiant dusulio ir pervargimo.

GIMNASTIKA SERGANČIOMS HIPERTONINE LIGA

Hipertoninei ligai sėkmingai gydyti gydomo-
sios fizkultūros ir masažo priemonėmis svarbiau-
sia yra jų panaudojimo kompleksiskumas ir gydy-
mo trukmė. Stebint ligonius, atliekančius tik gy-
domąją fizkultūrą ir tuos, kuriems kartu skiriamos
balneologinės procedūros, paaiškėjo, kad gydymo
rezultatai abiem atvejais būna teigiami. Gydomo-
sios fizkultūros ir masažo pranašumas yra tas, kad

juos galima gana efektyviai naudoti net tada, kai ligonis negali gydytis kitomis procedūromis. Be to, gydomoji fizikultūra sustiprina kitų gydomųjų priemonių poveikį.

Jei vonios derinamos tik su gydomuoju masažu, greičiau praeina galvos ir krūtinės skausmai, pagerėja subjektyvi ligonio būklė.

Sergant hipertonine liga, pagrindinės gydomosios fizikultūros priemonės, kurios padeda atstatyti nervinių procesų pusiausvyrą ir tonizuoja centrinę nervų sistemą, stimuliuoja jos funkcijas, yra:

1. Fiziniai pratimai ir grūdinimasis, aprašyti 4—7, 8—11 kompleksuose.
2. Kvėpavimo pratimai (1 kompleksas).
3. Periferinis savimasažas (17 kompleksas).
4. Gydomasis masažas (18 kompleksas).
5. Garso terapija (19 kompleksas).

Pateikiame pratimus sergančioms I ir I—II stadijos (pagal Langą) hipertonine liga, esant I, I—II laipsnio kraujo apytakos nepakankamumui.

Reikia pabrėžti, kad gydymo efektyvumas, skiriant nurodytas priemones, priklauso ne tik nuo sumanaus ir reguliaraus jų naudojimo, bet ir nuo dozės, kurią besigydant patikslina gydytojas.

Jeigu gydytojas laikinai draudžia atlikti fizinės kultūros pratimus, net tada, kai ligoniui skiriamas pusiau lovos režimas, galima atlikti kvėpavimo pratimus, sėdint arba gulint, tik nereikia giliai kvėpuoti. Iškvėpus rekomenduojama, jei tai malonu, daryti neilgas pauzes. Kvėpavimo gimnastiką naudinga papildyti savimasažu ir garso terapija.

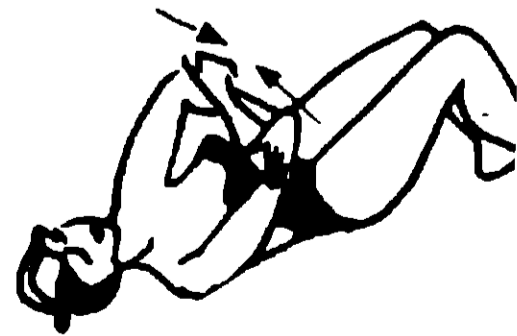
17 KOMPLEKSAS

1 pratimas (207 pav.)

Dilbių glostymas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, rankas sulenkti prieš krūtinę (vienas delnas dilbio viršuje, kitas — apačioje). Ritmingai ir nepertraukiamai judinant alkūnes, lengvai glostyti dilbius, viena ranka iš viršaus, kita — iš apačios. Delnas nuo dilbio neatitraukiamas. Kartoti 32 kartus. Sukeitus rankas, vėl kartoti 32 kartus.

P a s t a b a. Pašnibždomis rekomenduojama kartoti kokį nors posakį, pavyzdžiui: „kasdien ir nuolatos bet kuriuo atžvilgiu aš vis geriau ir geriau jaučiuos“.



207 pav.

2 pratimas (208 pav.)

Šlaunų glostymas

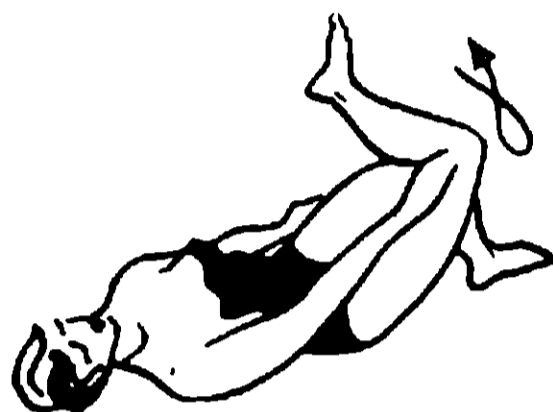


208 pav.

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, delnai ant kelių, lengvai ritmingai glostyti šlaunis (iš priekio) aukštyn ir žemyn (viena ranka juda žemyn, kita — aukštyn). Kvėpuoti tolygiai. Iškvėpiant kilstelėti galvą, įkvėpiant nuleisti. Baigus pratimą, pagulėti atsipalaidavus. Stengtis akimirksniškai „viską užmiršti“ ir keletą kartų pakartoti užsimerkus: „Bet kokiomis aplinkybėmis aš susitvardau. Niekas negali sutrikdyti man ramybės“.

3 pratimas (209 pav.)

„Aštuoniukė“



209 pav.

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, dešinės kojos blauzda — ant sulenktos kairės kojos kelio.

Švelniai, bet būtinai ritmingai glostyti dešinės kojos kelį ir šlaunį, darant ranka aštuoniukės pavidalo judesius. Aštuoniukės centras yra kelis. Kartoti 48 kartus. Šiek tiek pailsėjus, kaire koja vėl kartoti 48 kartus. Kvėpuoti tolygiai.

4 pratimas (210 pav.)

Kojų glostymas



210 pav.

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, kairės kojos pėda uždėta ant dešinio kelio. Dešinysis delnas — ant kairės kojos pakinklio, kairysis — ant šlaunies sėdimosio raumens.

Lengvai, ritmingai glostyti blauzdą ir šlaunį, traukiant delną kelio kryptimi žemyn ir atgal. Kartoti 48 kartus. Kvėpuoti tolygiai.

5 pratimas (211 pav.)

Pilvo glostymas



211 pav.

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, delnai ant dešinio šono.

Ritmingai ir lengvai traukti delnus ratu aukštyn, skersai į kairę, žemyn. Kartoti 48 kartus. Kvėpuoti tolygiai.

6 p r a t i m a s (212 pav.)

Kaklo glostymas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, kumštis po galva, kitos rankos delnas ant kaklo.

Glostyti skersai kaklo į kairę ir į dešinę. Kartoti 16 kartų. Pakeitus rankas, pakartoti dar 16 kartų. Kvėpuoti tolygiai.

Kai pagerėja ligonio bendra būklė, gydytojui paskyrus, rekomenduojama atlikti gydymosi gimnastikos, kuri turi atitikti kraujo apytakos nepakankamumo laipsnį, pratimus (žr. 12—14 kompleksus).

Be fizinių pratimų, sergant hipertonine liga, labai svarbus ir masažas, kurį atlieka masažistas.



212 pav.

GYDOMASIS MASA

Gydomasis masažas — tai refleksinio ir mechaninio poveikio metodas. Juo siekiama išvystyti, sustiprinti ir atstatyti audinių struktūrą, organų funkcijas ir tarpusavio ryšį. Masažas veikia nugaros smegenis, vegetatyvinius centrus, galvos smegenų požievį ir žievę. Nuo masažo sumažėja stazės reiškinių organizme, išsiskiria daugiau šlapimo ir azoto, greičiau susidaro į histaminą panašių medžiagų, kurios tonizuoja nervų sistemą, pagreitėja dujų apykaita tarp kraujo ir audinių, pagerėja darbingumas ir raumenų ištvermingumas, padidėja raiščių elastingumas ir judrumas.

Sergant hipertonine liga, masažuojama ne tik menčių sritis, bet ir visa nugarą, derinant masažą su kvėpavimo ir raumenų atpalaidavimo pratimais.

Masažuojamas ligonis turi sėdėti ant kėdės veidu į atkalnę, remdamasis į ją rankomis, atpalaidavęs kojų ir rankų raumenis; kvėpuoti ramiai pilvu (diafragma).

Prieš pradėdant masažą, reikia patikrinti, ar ligonis moka atpalaiduoti raumenis. Tokių ligonių judesiai paprastai „sukaustyti“. Taip pat svarbu išmokyti ligonį taisyklingai kvėpuoti. Dauguma sergančiųjų hipertonine liga kenčia dėl deguonies nepakankamumo, ir todėl jie turi aktyviau iškvėpti, kad galėtų geriau įkvėpti ir aprūpinti organizmą deguonimi. Tačiau, arteriniam kraujo spaudimui laikinai smarkiai pakilus (ypač minimaliam — apatiniam), giliai kvėpuoti nereikia. Kai

tik kraujo spaudimas pradeda mažėti, tuoj pat reikia kvėpuoti rečiau ir giliau (žr. 1 kompleksą).

Masažo efektyvumas, sergant hipertoniine liga, daugiausia priklauso nuo tinkamai panaudoto dirgiklio stiprumo. Reikia atminti, kad silpni dirgikliai ramina, o vidutinio stiprumo — tonizuoja ir stimuliuoja.

18 KOMPLEKSAS

Šiame skyrelyje aprašytasis masažas gali būti naudojamas sergančioms hipertoniine liga (I, I—II stadijos), bet jis sėkmingai taikomas ir kai kurių chroninių širdies ir kraujagyslių ligų bei kraujotakos I—II laipsnio nepakankamumo atvejais pagal gydytojo paskirtą dozavimą (masažo trukmė, dirgiklių stiprumas).

Toks masažas visai nenaudotinas sergančioms angiosklerotinėmis stenokardijomis.

Gydomojo masažo kursas 20—24 seansai. Seanso trukmė iki 15 min. Pradiniai seansai gali būti trumpesni — 10—12 min.

Po masažo gerėja savijauta ir miegas, mažėja galvos skausmai, arterinis kraujospūdis pamažu normalizuojasi, ypač jeigu ligonis namų sąlygomis 2—3 kartus per dieną atlieka atitinkamą gimnastiką.

Atlikus masažo seansą, rekomenduojama ligoniui pailsėti, patogiai sėdint arba gulint (12—15 min.).

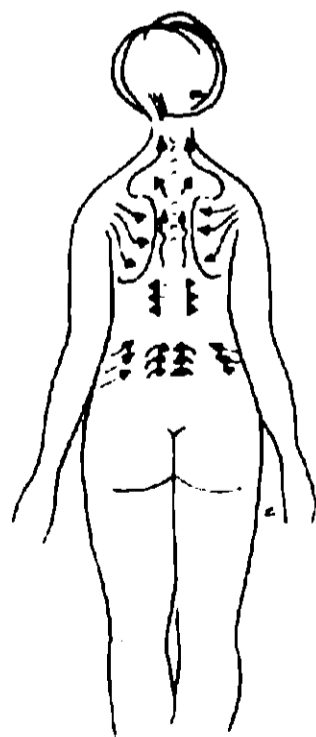
Masažo veiksmų tvarka

I skyrius

1. Lengvai glostyti nugarą pirštų galais mažais ratukais iš apačios į viršų (iš abiejų stuburo pusių), laipsniškai kylant į viršų. Paskum nuo sprando pirštų galais švelniai glostyti stuburą (arba palei stuburą) iš abiejų pusių. Kartoti 6—8 kartus.

2. Švelniai glostyti nugarą „aštuoniuke“ iš apačios į viršų iki sprando. Paskui lengvai braukti pirštais per stuburą iš viršaus žemyn. Kartoti 4—6 kartus.

3. Keturis kartus švelniai ir po to keturis kartus stipriau glostyti delnais ilguosius nugaros rau-



213 pav.

menis iš viršaus žemyn ir plaštakos viršutine puse — iš apačios į viršų 4—6 kartus.

4. Glostyti ir lengvai trinti mažais ratukais pirštų galais nuo krūtinkaulio stuburo link (iš karto iš abiejų pusių) 3—4 kartus.

5. Glostyti ir švelniai trinti kairiosios mentės vidinį kampą.

6. Lengvai glostyti tarpšonkaulinius raumenis nuo krūtinkaulio stuburo link.

7. Krūtinės. lengva vibracija, iškvepiant siaura srovele. Masažisto dešinės rankos delnas uždėtas kepenų srityje, o kairės — ant apatinių šonkaulių kairėje ląstos pusėje. Virpinti tik dešine ranka.

II skyri

1. Lengvai paspausti dviem pirštais abipus stuburo (iš viršaus žemyn zigzagu). Po to glostyti stuburą iš apačios į viršų iki sprando plaštakos viršutine puse ir iš abiejų pusių dviem pirštais nuo sprando žemyn.

2. Nesmarkiai trinti kairę nugaros pusę (šonkaulių srityje). Trynimą užbaigti ilgųjų nugaros raumenų glostymu.

3. Glostyti stuburą abiem rankomis iš apačios į viršų ir žemyn. Kartoti 3—4 kartus viena ranka.

P a s t a b a. Jeigu yra audinių pakitimų nugaros srityje (iš abiejų stuburo pusių), pečių srityje, kairiosios mentės viršutinėje dalyje, taip pat kaklo ir deltiniame raumenyje, reikia ir juos trinti bei glostyti (vengiant skausmo). Nereikia trinti skaudančių vietų.

III skyri

1. Glostyti kairės mentės apatinį kampą link pažasties. Kartoti 3—4 kartus.

2. Maigyti ir glostyti (vidutiniu stiprumu) nugaros raumenis.

3. Maigyti ir glostyti (būtinai galvos link) pečius ir sprandą.

4. Lengvai masažuoti galvą, vengiant skausmingo trynimo.

5. Galvą atlošti ir švelniai tempti į viršų bei atgal (15—30 sek.). Masažisto kairės rankos delnas padėtas ant ligonio smakro, o dešinės — sprando srityje. Glostyti sprandą iš viršaus žemyn.

6. Kvėpavimo pratimai sėdint. Kvėpuoti pilvu 6—8 kartus.

Masažistas lėtai suka ligonio liemenį į šalis (viena jo ranka padėta ant ligonio peties, kita —

po pažastimi). Kartoti 4—6 kartus. Sukant liemenį į vieną pusę.—įkvėpti, sukant į kitą pusę — iškvėpti.

Iškvėpdamas ligonis atsistoja ir atsisėda 4—6 kartus.

IV skyrius

1. Stuburo glostymas (žr. II skyriaus 3 p.).
2. Glostymas „aštuoniuke“ (žr. I skyriaus 2 p.).
3. Ščerbako trikampio kiek stipresnis glostymas zigzagu. Tikslas — sukelti toje srityje hiperemiją.
4. Nugaros masažas dviem pirštais.
5. Nugaros glostymas zigzagu.
6. Pakaitinis nugaros glostymas.
7. Vibracija per visą nugarą.
8. Švelnus vibruojantis glostymas nuo kaklo per nugarą iš abiejų stuburo pusių (kartoti 3—4 kartus).

GARSO TERAPIJA

Yra nustatyta, kad garsą (kalbą ir dainavimą) galima efektyviai panaudoti, gydant kai kurias ligas (bronchinę astmą, hipertoninę ligą, stenokardiją). Daugelis autorių, sudarydami specialių kvėpavimo pratimų metodiką, panaudoja ir ilgaamžių indų jogų patyrimą.

Mūsų patyrimas garso terapijos srityje parodė, kad geriausias rezultatus duoda specialūs kvėpavimo pratimai kartu su kitais fiziniais pratimais. Jie padeda atstatyti taisyklingą kvėpavimą, pagerina vidinį audinių kvėpavimą ir padidina plaučių gyvybinį tūrį. Kaip ir kitų kompleksinio gydymo metodų atvejais, taikant garso terapiją, svarbiausia atstatyti nervų sistemos pusiausvyrą (žr. „Psichofizinė treniruotė“).

Garso terapijoje naudojamas tam tikras balsių ir priebalsių derinys. Jų tarimas ar dainavimas padeda išlyginti nervinius procesus (dirginimą ir slopinimą), sustiprinti ar susilpninti vieną iš šitų procesų, taip pat panaikinti vidaus organų lygiųjų raumenų spazmus. Raminančiai veikia diafragminis kvėpavimas bei kiti kvėpavimo pratimai.

Vienas iš svarbiausių garso terapijos veiksnių yra ilgesnis iškvėpimas, kuris sukelia optimalią vibraciją galvoje ir krūtinės ląstoje (ypač širdies srityje ir tarp menčių). Tačiau nereikia žavėtis varlingu kvėpavimo retinimu, priverstinai ilgiau jį sulaikant, nes gali pervargti širdis. Tokio pervar-

gimo ir hiperventiliacijos galima lengvai išvengti, jei po kiekvieno iškvėpimo nekvėpuojama, kol malonu. Atliekant kvėpavimo ir garso terapijos pratimus, pauzės iškvėpus pamažu ilginamos. Ligonis ramybės būklėje ilginiui pradeda kvėpuoti 6—8 kartus per minutę, o ritmingai vaikščiodamas — šiek tiek dažniau (12—16 kartų).

Jei liga sunkesnė, rekomenduojama naudoti garso terapiją bent 4 kartus per dieną po 5—7—10—15 minučių, laipsniškai ilginant pratybų laiką. Be to, patartina nors 3 kartus per dieną po 20—30 minučių ramiai pavaikšioti gryname ore, pasirenkant tinkamą judėjimo tempą ir ritmą.

Kiekvienam pradedančiam gydytis garso terapija svarbiausia išmokti kvėpuoti diafragma (įkvėpiant šiek tiek išpūsti pilvą) ir praleisti garsą į krūtinę ir galvą, kad jos vibruotų (lengvai sudrebėtų). Vibraciją nesunku nustatyti, pridėjus delną prie atitinkamos vietos. Jei pratimai atliekami taisyklingai, laipsniškai išnyksta nemalonūs pojūčiai širdies srityje ir rankose, o hipertonicams sunormalėja arterinis kraujo spaudimas. Be to, pagerėja vidinis audinių kvėpavimas.

19 KOMPLEKSAS

Savarankiškai užsiiminėjančioms garso terapija pateikiame septynias specialias užduotis.

1 uždutis. Tikslas — išmokti naudotis balso rezonatoriais, neįtempiant gerklės ir sukeliant skambančios srovės pojūtį priekyje.

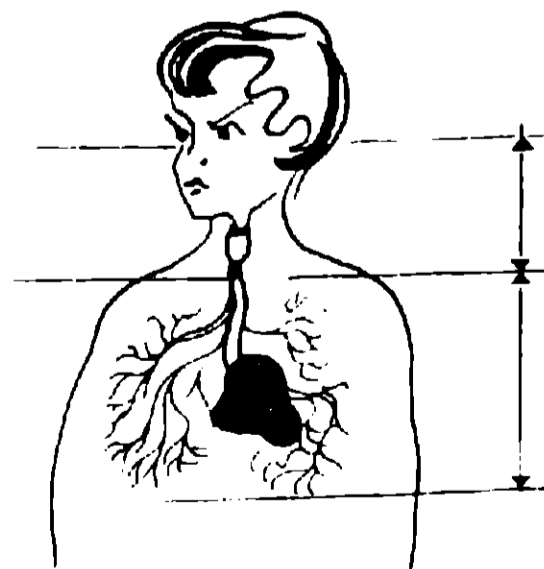
Patogiai (nesusikūprinus ir neįsitempus) sėdint, keletą kartų tyliai pakvėpuoti pilvu — įkvėpiant kartu pro nosį ir burną, iškvėpiant pro nosį užsčiaupus, tęsiamai tarti „m. . .m“.

Įkvėpti trumpai, be įtampos pro pusiau pravertą burną, tarsi tariant „ach“. Iškvėpiant tęsiamai žemu balsu padainuoti „du“ ir šiek tiek aukščiau „syn“.

Pastaba. „Du“ skamba burnos priešaky (lūpos vamzdeliu), „syn“ — nuaidi į galvą, ir vibracija juntama viršugalvyje. Kartoti 30 sek.

2 uždutis. Tikslas — padėti nukreipti skambančią srovę į priekį, kad nuaidėtų galvoje ir būtų juntama dantyse ir lūpose.

Iškvėpiant dainuojamai tarti „rungas“. Pirmą kartą „rungas“ tariamas žemu balsu, o antrą kartą skiemuo „run“ — aukštesniu. Kartoti 10—12 kartų.



214 pav.

3 u ž d u o t i s. Tikslas — išmokti garsu sukelti vibraciją priekinėje krūtinės ląstos dalyje ir viršugalvyje.

Žemu balsu 10—12 kartų dainuojamai ištarti „chram-zum“.

4 u ž d u o t i s. Tikslas — išmokti garsu sukelti vibraciją pakaitomis galvoje ir krūtinėje.

Tęsiamai 10—15 kartų tarti „chrym-chram“. Pirmas skiemuo vibruoja galvoje, jei jį ištarsime aukštesniu balsu, antras skiemuo — krūtinėje, jei ištarsime žemesniu balsu.

5 u ž d u o t i s. Tikslas — vienu metu sukelti vibraciją galvoje, priekinėje krūtinės dalyje ir tarp menčių.

Pratisai tarti „paaa-iii“. Kartoti 1—3 minutes, nejučiomis įkvėpti.

6 u ž d u o t i s. Tikslas — derinti bendrą vibraciją krūtinėje ir nugaroje su vietine vibracija širdies srityje.

Tarti dainuojamai vienu iškvėpimu (garsiai) „zumen, zumen“, o paskui, trumpai įkvėpus, tyliau „chrym-chram“. Kartoti 10—30 kartų.

GIMNASTIKA PO MIOKARDO INFARKTO

Bendras tikslas — pagerinti sveikatos būklę, išvengti stazės reiškinių, pagerinti koronarinę kraujotaką, tobulinti organizmo adaptaciją (pritaikymą) palaipsniui didėjančiam psichofiziniam aktyvumui, formuoti įgūdžius ramiai suvokti ir reaguoti į neigiamas emocijas ir jas sukeliančius dirgiklius.

Pateiktieji pratimų kompleksai rekomenduojami ligoniams po infarkto, pasibaigus pusiau lovos režimui ir grįžus iš ligoninės į namus.

Mankštintis reikia reguliariai pagal rekomenduojamą planą, laikantis gydytojo nustatyto režimo.

D. Vinogradovo duomenimis, 80% ligonių, kurie laikosi režimo, dirba toliau, o iš nesilaikančių režimo — tik pusė tedirba, iš jų ankstesniame darbe — tik ketvirtis.

Po miokardo infarkto reikia reguliariai (2—3 kartus per metus) tikrinti savo sveikatą, darant elektrokardiogramas ir funkcinis mėginis, apskaičiuojant sistolinį ir minutinį tūrį ramybės būklėje ir po tam tikro krūvio.

Jei ir laikantis režimo, pablogėja savijauta, gerokai padažnėja pulsas, atliekant pratybas ir po jų, atsiranda dusulys ir krūtinės skausmai, reikia laikinai nutraukti gimnastikos pratimus bei dozuotąjį ėjimą ir pradėti iš naujo tik leidus gydytojui.

Rekomenduojame tris pavyzdinių pratimų ciklus. Juos reguliariai atliekant, pasirošama programai, kuri praktiškai skiriama sveikiems žmonėms (4—7, 8—11 kompleksai). Pereiti prie sudėtingesnių pratimų reikia laipsniškai, per ilgesnį laiką. Naujai įsisavintą kompleksą nustato gydytojas ir gydamosios fizikultūros specialistas.

8 lentelė

Gimnastikos grafikas

Pratimų ciklas	Pratimų trukmė
1	1—2 savaitė
2	3—4 „
3	5—7 „

Atlikus 3 pratimų ciklą, gydytojui leidus, reikia pakeisti pratimų programą: keturias savaites atlikti pratybas ir grūdintis pagal 8 ir 11 kompleksą. Jei savijauta gera ir žmogus darbingas, prie 8 ir 11 komplekso po 2—3 savaitių iš eilės prijungti 9 ir 10 kompleksą.

Be gimnastikos, reikia reguliariai taikyti sudėtingesnį dozuotąjį ėjimą.

Prieš pradėdant kasdien vaikščioti nustatytą laiką, reikia dvi savaites eiti po 500 m įprastu tempu (kad būtų smagu ir malonu), kvėpuoti tolygiai, taisyklingai.

Pirmą savaitę vaikščioti 3 kartus per dieną prieš valgant po kambarį: nuo stalo prie kėdės, sėsti pailsėti, kiek reikia. Vaikščioti tiek, kad pirmą dieną būtų nueita 50 m, o į savaitės pabaigą per dieną pamažu nueiti 500 m nuotolį. Antrą savaitę šis nuotolis laipsniškai ilginamas iki 1000 m.

Sėkmingai įveikus 500 m nuotolį, antrą savaitę galima bandyti laiptoti. Tam reikia namuose turėti neaukštą, tvirtą suolelį. Einant perlipti per suolelį: pirmą ir antrą dieną po 1—2 kartus, pas-

**Pasiruošiu
dozuotajam ėjimui**

kui po 4—7 kartus (ne iš eilės, o su pertraukomis ir, jei reikia, atsisėdus pailsėti).

Lipant į kalnelį ar laiptais, rekomenduojama kvėpuoti laisvai, truputį dažniau. Pavyzdžiui, einant lygia vietoje, patogiu per 3 žingsnius įkvėpti ir per 3 žingsnius iškvėpti; lipant laiptais, reikia įkvėpti stovint, o iškvėpiant kilti; galima įkvėpti ir iškvėpti kas du laiptelius; pradėjus dusti, sustoti ir keletą kartų įkvėpti, stipriau iškvėpiant, įtraukiant pilvą.

9 lentelė

**Dozuotojo ėjimo pratybų programa,
iš anksto pasiruošus**

Nuotolis į abu galus	Laikas	Sustojimų trukmė (min.)	Pratybų laikas	Kiek kartų per dieną
500 m	15 min.	1—2	vieną savaitę	3
1 km	40 "	1	" "	3
1 km	30 "	1—2	" "	3
1 km	20 "	1	" "	4
2 km	40 "	1—2	dvi savaites	2
3 km	60 "	1—2	" "	2
4 km	60 "	1—2	tris savaites	2
4 km	52 "	—	kasdien	1

Ėjimo tempas lėtas. Kvėpuoti tolygiai (krūtine ir diafragma), aktyviai iškvėpti. Einant laikytis tiesiai, mojuoti rankomis. Nekalbėti. Geriau ką nors malonaus prisiminti arba gėrėtis gamta.

Sustojus poilsiui, kvėpuoti giliau, negu einant, kad organizmas gautų daugiau deguonies. Pasivaikščiojus kartais reikia suskaičiuoti pulsą. Jei jis 10—20 tvinksnių dažnesnis, negu ramybės būklėje, reikia pagulėti, kol sunormalės.

Nevaikščioti vėjuotu oru, kaitroje ir kai šalčiau negu —10, —12 °C.

20 KOMPLEKSAS

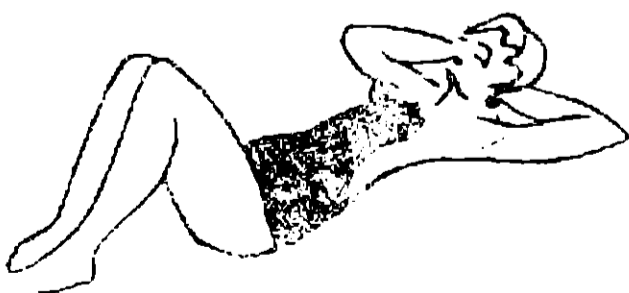
1 ciklas

Tikslas — pagerinti periferinę kraujo apytaką, išvengti stazės reiškinių, pagerinti širdies mitybą.

1 pratimas (215 pav.)

Retas ir dažnas kvėpavimas diafragma

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, rankas padėti už galvos.



215 pav.

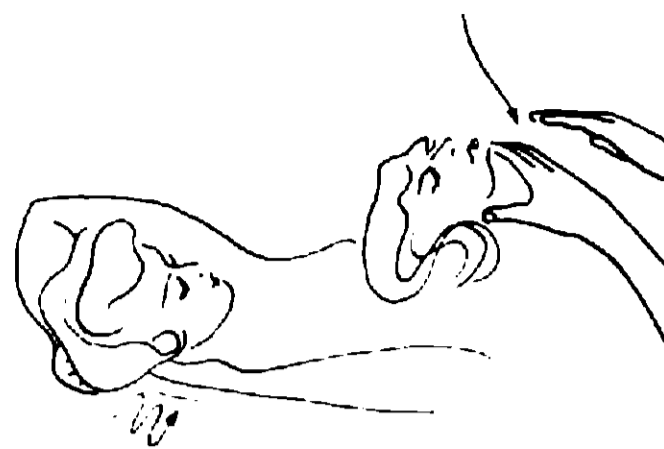
Du kartus lėtai įkvėpti ir iškvėpti pilvu (diafragma), paskui keturis kartus įkvėpti ir iškvėpti, iš jų du kartus dažniau. Visą ciklą kartoti 2—3—4 kartus. Tačiau iš pradžių reikia išmokti rečiau kvėpuoti pilvu, vengiant įtampos tiek įkvėpiant, tiek iškvėpiant (žr. 1 kompleksą).

2 p r a t i m a s (216 pav.)

Kaklo masažas

Gulint ant nugaros, kojos ištiestos, raumenys atpalaiduoti.

Įkvėpiant atlošti galvą ir pakaitomis kairiuoju ir dešiniuoju delnu (didžiojo ir rodomojo piršto dvišakuma) glostyti priekinę kaklo dalį; iškvėpiant — braukti sprandą dešiniuoju delnu aukštyn — žemyn (galvą remti kairės rankos kumščiu). Kartoti 3—4 kartus.



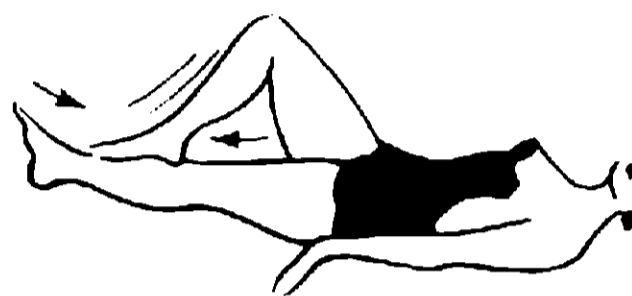
216 pav.

3 p r a t i m a s (217 pav.)

Blauzdos masažas

Gulint ant nugaros, kojos ištiestos, rankos prie liemens, raumenys atpalaiduoti.

Įkvėpiant ir iškvėpiant, dešinės kojos padu glostyti kairę blauzdą žemyn — aukštyn; kojas ištiesti. Tą patį atlikti kita koja. Kartoti 4—6—8 kartus.

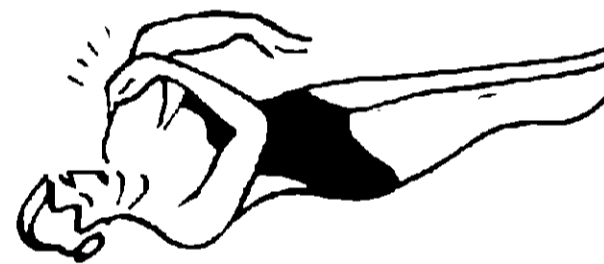


217 pav.

4 p r a t i m a s (218 pav.)

Rankų plekšnojimas

Gulint ant nugaros (kaip atliekant 1 pratimą), ramiai įkvėpti, iškvėpiant dešiniuoju delnu patapšnoti kairę ranką, pradedant nuo alkūnės iki peties; tą patį atlikti kita ranka. Kartoti 2—3 kartus. Remiantis rankomis, pakištomis po juosmeniu, iškvėpiant iš lėto atsistoti.



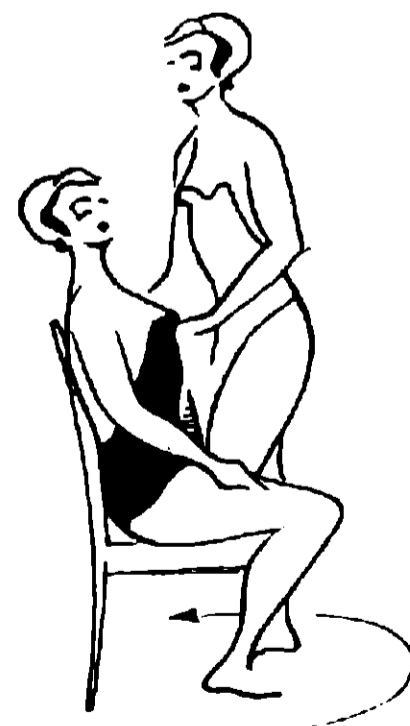
218 pav.

5 p r a t i m a s (219 pav.)

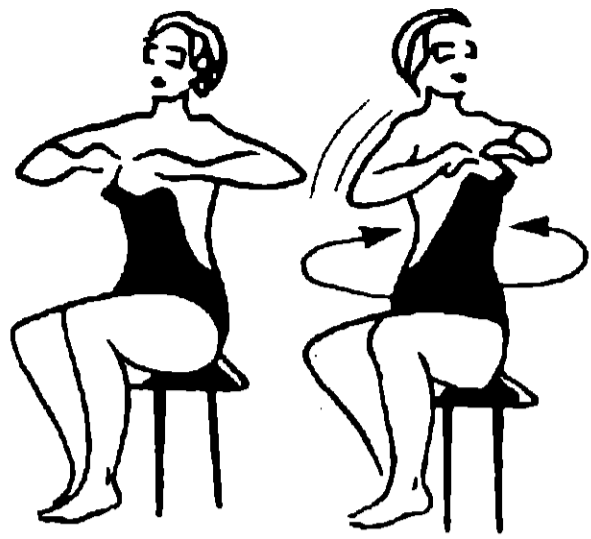
Aplink kėdę

Sėdint ant kėdės, atsirėmus į atkalnę, kojas per kelius sulenkti, rankas uždėti ant kelių, raumenis atpalaiduoti.

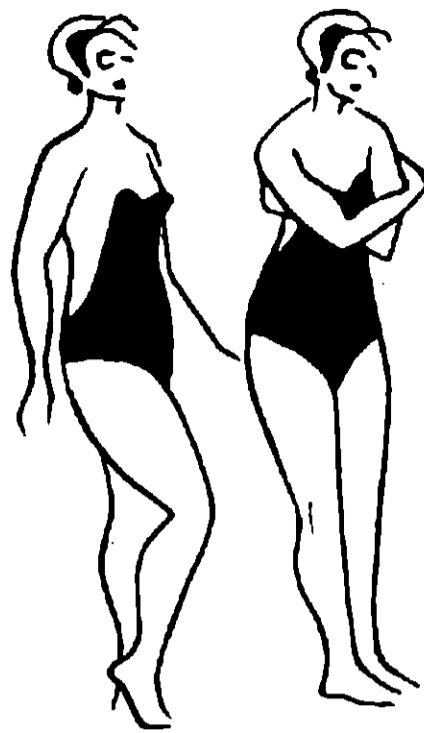
Du kartus pilvu lėtai įkvėpti ir iškvėpti: įkvėpti pilvu ir krūtine, iškvėpiant atsistoti, apeiti aplink kėdę ir atsistoti. Kartoti 2—4—6 kartus.



219 pav.



220 pav.

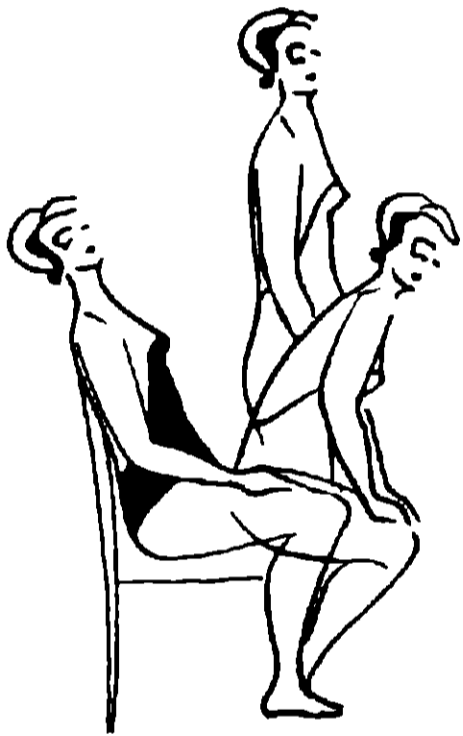


221 pav.

6 pratimas (220 pav.)

Liemens sukimas

Sėdint ant kėdės (kaip nurodyta 5 pratime) ramiai įkvėpti, keliant sulenktas rankas prieš kintinę; iškvepiant šiek tiek pasukti liemenį į kairę ir į dešinę, nuleisti rankas. Kartoti 2—4—6 kartus.



222 pav.

7 pratimas (221 pav.)

Trūkčiojantis iškvėpimas

Ramiai žingsniuojant, taisyklingai įkvėpti, iškvepiant sustoti ir, apglėbus save rankomis, burną trūkčiojančiai iškvėpti „fu-fu-fu“. Kartoti 2—3 kartus.

8 pratimas (222 pav.)

Stojimas ir sėdimas

Sėdint ant kėdės, atsiremus į atkalnę, kiel tiesinant nugarą, įkvėpti, iškvepiant — atsistoti, atsisėsti, remiantis delnais į kelius. Kartoti 2—4 kartus. Per savaitę didinti kartojimų skaičių iki 8 kartų.



223 pav.

9 pratimas (223 pav.)

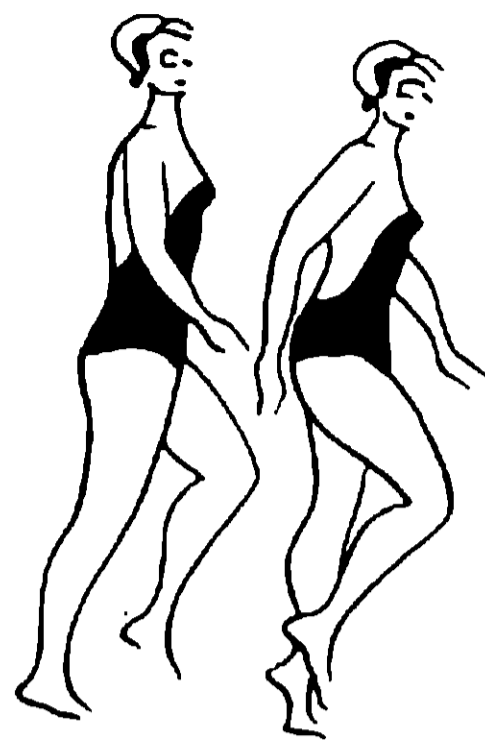
Ramus kvėpavimas

Sėdint atsiremus į kėdės atkalnę, įkvėpti nosį (burna pravira). Iškvepiant tęsiamai balsu keletą kartų pasakyti „chra...m“, kaip racija persiduotų į krūtinę. Trukmė — 30 sekundžių (žr. 19 kompleksą).

10 pratimas (224 pav.)

Ėjimas, išlaikant puslausvyrą

Stovint rankas nuleisti. Įkvepiant ramiai žingsniuoti, o iškvepiant eiti ant pirštų galų. Kartoti 5—6 kartus. Pakvėpuoti stovint: įkvepiant kojas praskėsti, iškvepiant pastatyti koją prieš koją ir bandyti pastovėti užsimerkus. Kartoti 2—3 kartus.



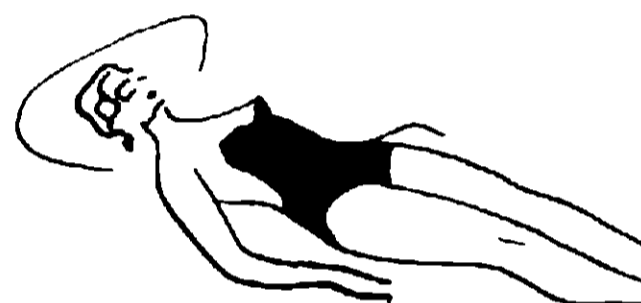
224 pav.

11 pratimas (225 pav.)

Retas kvėpavimas „ratu“

Gulint ant nugaros, kojos ištiestos, rankų ir kojų raumenys atpalaiduoti. Akys užmerktos, kad būtų mažiau pašalinių dirgiklių.

Lėtai įkvėpti ir iškvėpti, įsivaizduojant, kad įkvėptas oras tarsi eina kairiąja kūno puse, pradedant nuo kairės pėdos iki galvos, o iškvepiant — dešiniąja puse žemyn iki dešinės pėdos. Kartoti 4—6—8 kartus.



225 pav.

12 pratimas (226 pav.)

Dilbių masažas

Gulint ant nugaros, kojos per kelius sulenktos, rankos sulenktos, dešinysis delnas uždėtas ant kairiojo dilbio, o kairysis — ant dešiniojo.

Ritmingai glostyti dilbius, tolinant ir artinant alkūnes. Kvėpuoti pilvu. Kartoti 12 kartų, pailsėjus — vėl 12 kartų.

Pastaba. Įsisavinus šį pratimą, padedantį skaidyti histaminą ir tonizuojantį nervų sistemą, rekomenduojamo masažo judesius derinti su mintyse kartojamu tekstu (savitaigai): „Kasdieną aš einu sveikyn, į viską reaguuju ramiai“.



226 pav.

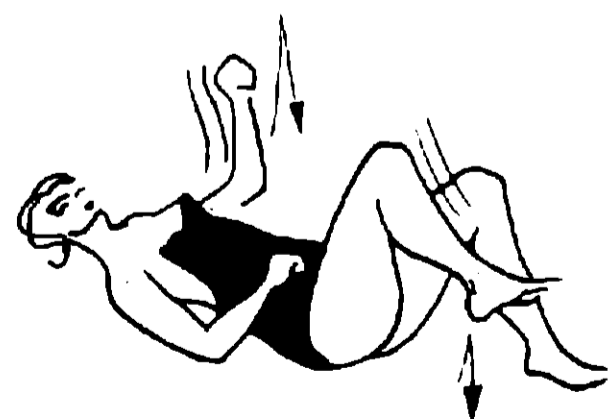
2 ciklas

Tikslas — gerinti bendrą sveikatos būklę, koronarinę kraujo apytaką, savijautą.

1 pratimas (227 pav.)

Ėjimo imitavimas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos per kelius. Imituoti ėjimą sulenktomis kojomis (pakaitomis keliant kelius), ritmingai mojuojant sulenktomis rankomis į šalis. Kvėpuoti tolygiai. Trukmė 10—20 sek. Iškvėpiant atsistoti (žr. 4 pratimą).



227 pav.



228 pav.



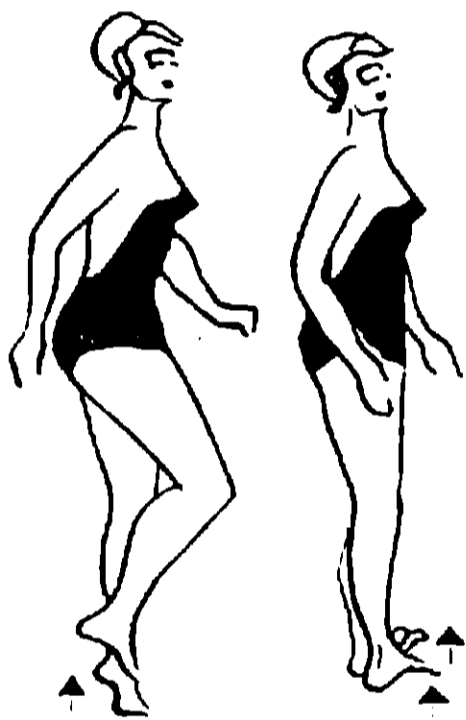
229 pav.

2 pratimas (228 pav.)

Rankų ir kojų plekšnojimas

Sėdint kojos sulenktos, rankos nuleistos.

Ramiai įkvėpti. Iškvėpiant dešinės rankos delnu „plakti“ kairę ranką nuo alkūnės aukšty, paskui įkvėpus, iškvėpiant „plakti“ pakeltą dešinę koją iš apačios (blauzdą ir šlaunį). Taip pat masažuoti dešinę ranką ir kairę koją. Kartoti 2—3 kartus.



230 pav.

3 pratimas (229 pav.)

Savimasažas ir siūbavimas

Sėdint, kaip nurodyta 2 pratime, įkvėpti, ištiesinant nugarą, atlošiant galvą ir paglostant priekinę kaklo dalį pakaitomis kairiuoju ir dešiniuoju delnu. Iškvėpiant atsistoti (kojos pražergtos), pasiūbuoti į šalis ir atsisėsti. Kartoti 3—4 kartus.

4 pratimas (230 pav.)

Pusiausvyra

Stovint kojos suglaustos, rankos nuleistos.

Įkvėpiant ramiai žingsniuoti ant pirštų galų, iškvėpiant sustoti, pastovėti ant kulnų, bandant išlaikyti pusiausvyrą. Trukmė 30 sek.

5 pratimas (231 pav.)

Atsistojimas ir atsisėdimas

Sėdint, remtis į kėdės atkalnę.

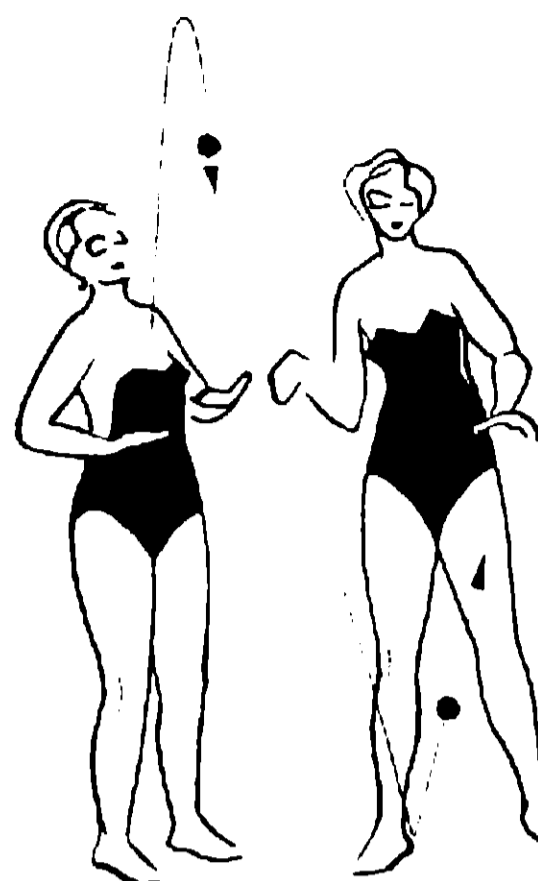
Ramiai įkvėpti, iškvėpiant pro burną, atsistoti



231 pav.



233 pav.



232 pav.

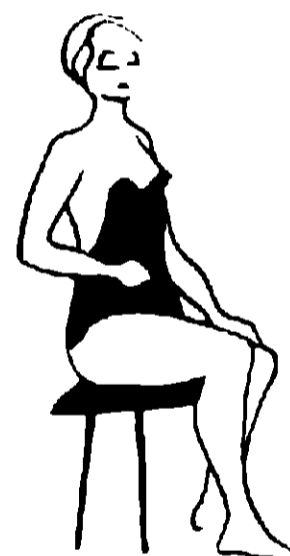
ir atsisėsti, atpalaiduoti raumenis. Kartoti 2 kartus. Kiekvieną dieną pratimų skaičių didinti po vieną (iki 4—6 kartų).

6 pratimas (232 pav.)

Sulenktos rankos sukimas

Sėdint ant kėdės, kojas sulenkti per kelius (raumenys atpalaiduoti).

Laisvai sukti sulenktą dešinę ranką (alkūne rašyti nedidelį ratą). Kvėpuoti tolygiai, vidutiniu tempu. Kartoti 12—24—36 kartus, laipsniškai didinant kartojimų skaičių. Po savaitės tą patį pratimą rekomenduojama atlikti stovint (kojos prazergtos).



7 pratimas (233 pav.)

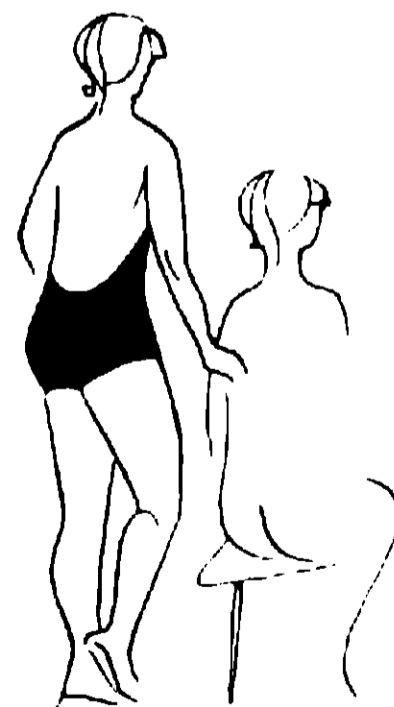
Sviedinėlio metimas į grindis

Stovint su teniso sviedinėliu rankoje, įkvepiant mesti sviedinėlį aukštyn ir pagauti, o iškvepiant mesti jį į grindis ir pagauti atsokstantį. Kartoti 2—6—8 kartus.

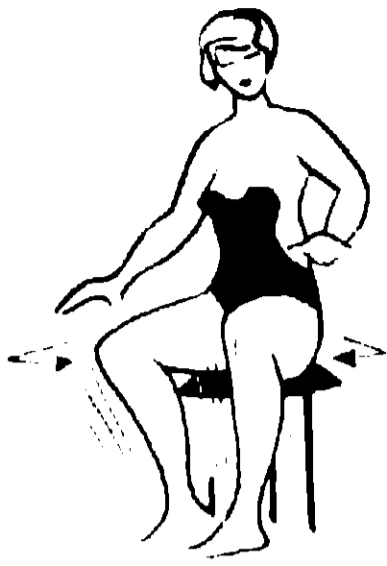
8 pratimas (234 pav.)

Nuo kėdės prie kėdės

Įkvėpti, sėdint ant kėdės, iškvepiant persėsti ant kitos kėdės (atstumas tarp kėdžių turi atitikti iškvėpimo ilgį). Persėdus ant kitos kėdės, atpalaiduoti raumenis. Kartoti 4—6 kartus.



234 pav.



235 pav.



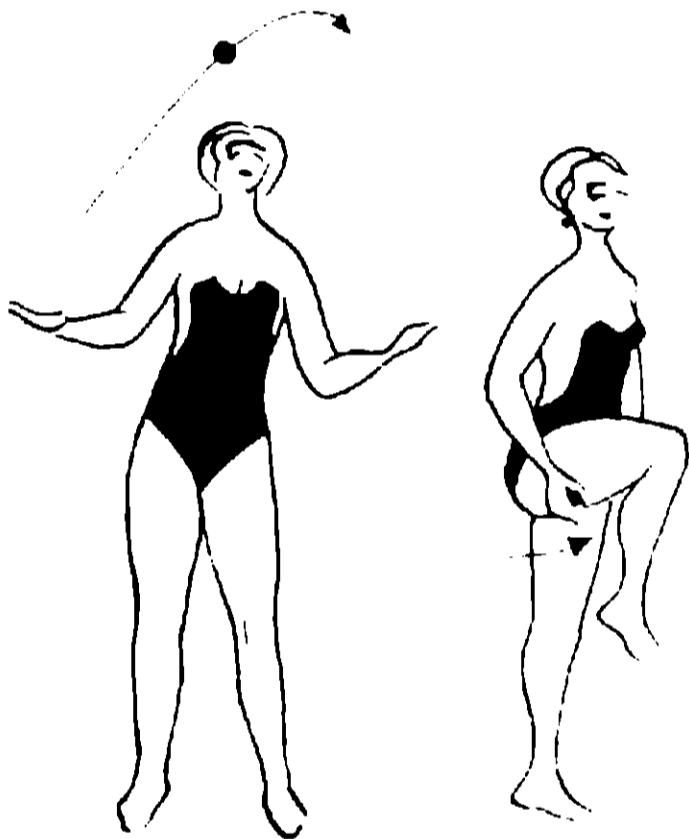
236 pav.

9 pratimas (235 pav.)

Kelių judinimas

Sėdint sulenkti kojas per kelius, delnus uždėti ant kelių.

Ramiai įkvėpti, iškvėpiant judinti kelius, pastumiant juos delnais į šalis. Kojų raumenis atpalaiduoti. Kartoti 4—8 kartus.



237 pav.

10 pratimas (236 pav.)

Atsistojimas ir atsisėdimas

Sėdint ant kėdės, įkvėpiant atsistoti, iškvėpiant atsisėsti. Kartoti 2 kartus, laipsniškai didinant pratimų skaičių iki 4—6. Paskui pavaikščioti, giliau kvėpuojant.

11 pratimas (237 pav.)

Sviedinėlio metimas aukštyn

Stovint vietoje, įkvėpiant mesti sviedinėį aukštyn, pagauti dešine ranka ir iškvėpiant perduoti jį į kitą ranką po pakeltu kairiuoju keliu. Kiekvieną kartą keisti ranką ir koją. Kartoti 4—6—8 kartus.



238 pav.

12 pratimas (238 pav.)

Savitaiga

Sėdint arba gulint ant nugaros, atpalaiduoti raumenis, kvėpuoti laisvai.

Rekomenduojama mintyse 10 kartų kartoti tekstą: „Kasdien aš einu sveikyn. Širdis mano vis stiprėja. Išnyksta ligos ir skausmai. Dabar viską darau linksmai“.

3 ciklas

T i k s l a s — prisitaikyti prie didėjančio fizinio krūvio.

1 pratimas (239 pav.)

Trypčiojimas prie sienos

Stovint veidu į sieną, per pusę žingsnio nuo jos, lengvai remtis rankomis į pastarąją krūtinės aukštyje.

Įkvepiant diafragma ir krūtine, „bėgti“, neitraukiant pirštų galų nuo grindų, galvą truputį atlošti. Iškvėpiant nuleisti rankas, atpalaiduojant raumenis ir nuleidžiant galvą. Kartoti 3—5—8 kartus.

2 pratimas (240 pav.)

„Obuolio skynimas“

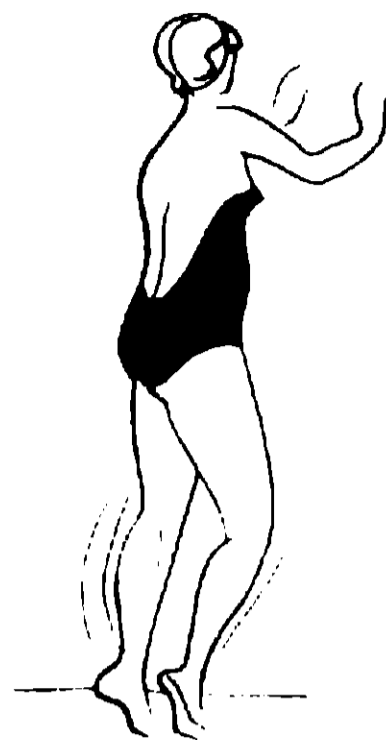
Sėdint ant kėdės, kojas sulenkti per kelius, rankas nuleisti.

Įkvepiant kelti dešinę ranką kaire puse, sukaant liemenį, dešine puse. Imituoti „obuolio skynimą“. Nuleidžiant rankas, iškvėpti. Tą patį atlikti į kairę pusę. Kartoti 4—6 kartus.

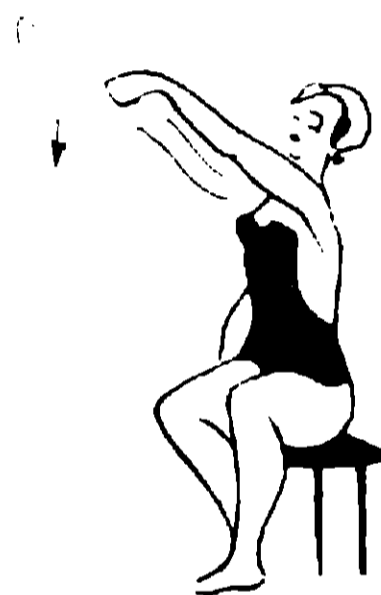
3 pratimas (241 pav.)

Kojų mostai

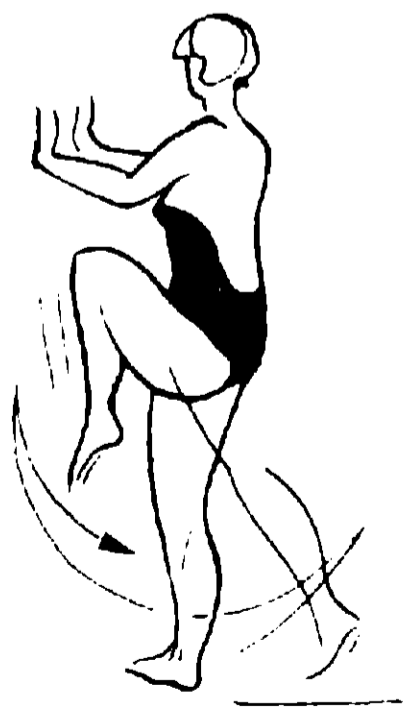
Pratimas atliekamas stovint. Įkvepiant trypčioti, o iškvėpiant moti kaire (dešine) koja atgal ir pirmyn, ją sulenkiant ir nuleidžiant. Kartoti 4—6 kartus.



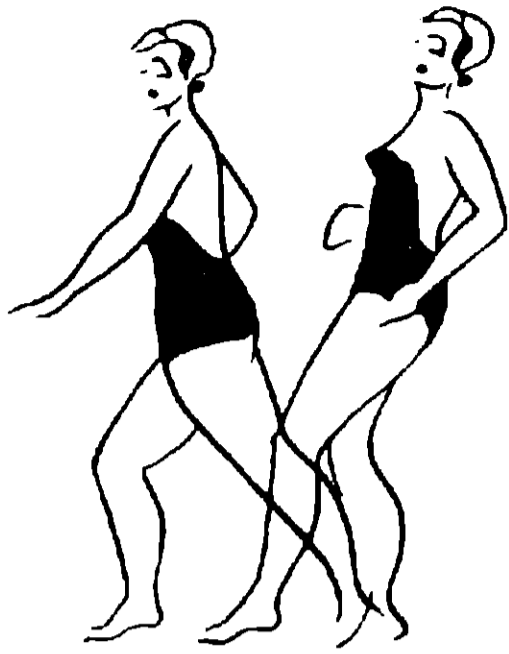
239 pav.



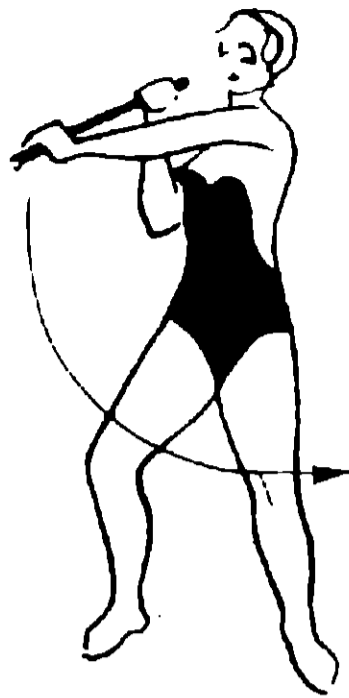
240 pav.



241 pav.



242 pav.



243 pav.



244 pav.

4 pratimas (242 pav.)

Sudėtingas ėjimas

I variantas. Įkvepiant eiti pirmyn, o iškvepiant — atgal (nugara). Kvėpuoti giliai, laisvai.

II variantas. Įkvepiant eiti pirmyn užsimerkus, o iškvepiant — atgal atsimerkus.

III variantas. Eiti pirmyn ir atgal užsimerkus.

Pastaba. Atliekant šį pratimą atmerktomis akimis, gerai treniruojamos smegenėlės.

5 pratimas (243 pav.)

„Baidarėje“

Stovint pražergus kojas, rankose horizontaliai laikyti 1 m ilgio gimnastikos lazda pečių lygyje.

Tuo pat metu pakaitomis vieną ranką su lazda lenkti, o kitą tiesti, imituoju baidarės irklavimą. Kvėpuoti giliai ir tolygiai. Kartoti 6—8—12 kartų.

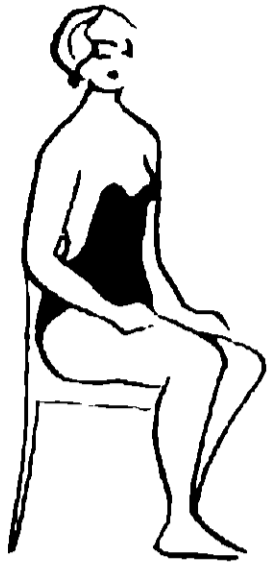
Pastaba. Imituojant irklavimą, kojas šiek tiek sulenkti ir ištiesti. Baigus pratimą, pavaikščioti.

6 pratimas (244 pav.)

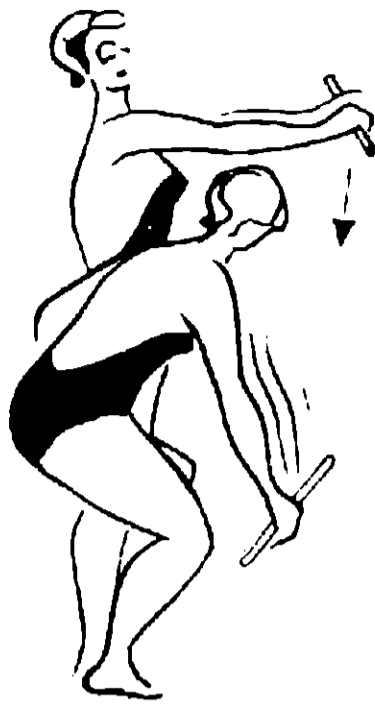
Pritūpimas prie kėdės

Stovint prieš kėdės atkaltę, remtis į ją rankomis.

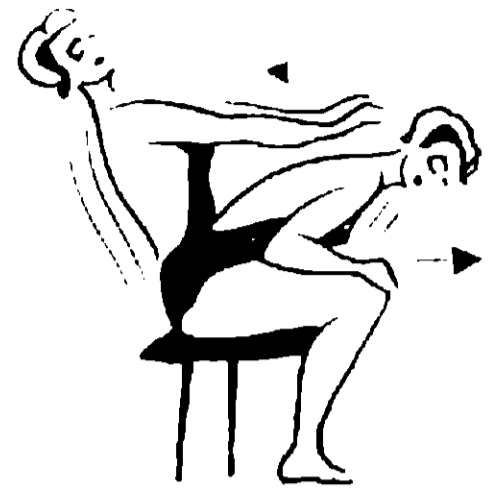
Įkvepiant pasistiebti ant pirštų galų, iškvepiant pritūpti ir atsistoti. Kartoti 2—4—6 kartus, laipsniškai didinant kartojimų skaičių.



245 pav.



246 pav.



247 pav.

7 pratimas (245 pav.)

Pollsis

Sėdint remtis į kėdės atkalnę.

Atpalaiduoti rankų ir kojų raumenis, ramiai ir giliai pakvėpuoti pilvu. Trukmė 30 sek.

8 pratimas (246 pav.)

Lazdos gaudymas

Stovint vienoje rankoje horizontaliai laikyti lazda.

Gaudyti paleistą iš rankos lazda pakaitomis tai viena, tai kita ranka, šiek tiek spyruokliuojant per kelius. Kvėpavimas tolygus. Kartoti 4—8—12 kartų.

9 pratimas (247 pav.)

Irklavimo imitavimas

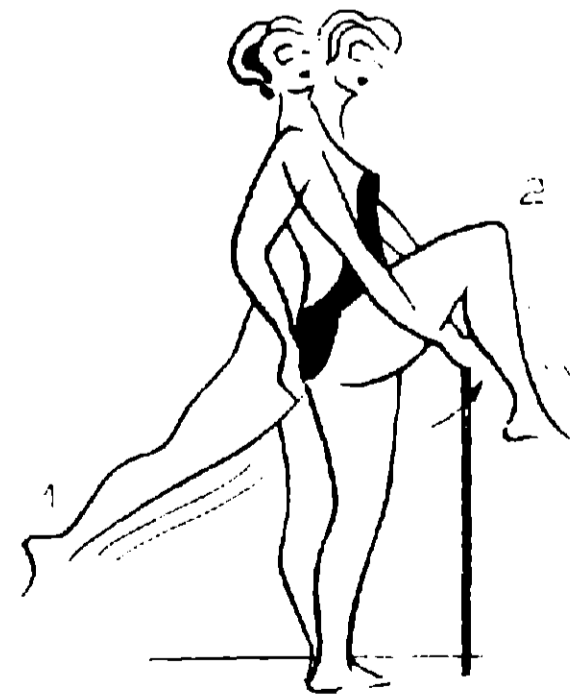
Sėdint ant kėdės, kojos sulenktos per kelius. Įkvepiant „traukti irklus į save“, lenkiant liemenį atgal, o iškvepiant — lenkti liemenį į priekį, rankas dėti ant kelių. Kartoti 4—6—8 kartus.

10 pratimas (248 pav.)

Koją per lazda

Stovint prieš save vertikaliai pastatyti lazda, prilaikant ją rankomis.

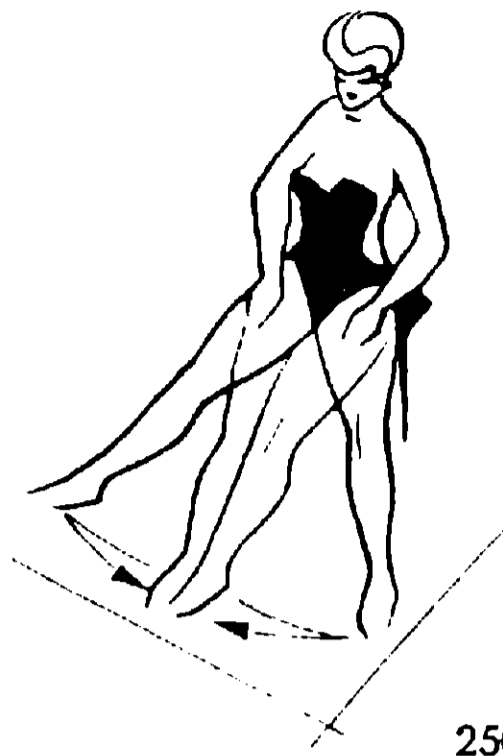
Įkvepiant ištiestą kairę (dešinę) koją kelti atgal, nesikūprinti. Iškvepiant kairę (dešinę) koją kelti per lazda, akimirksniai atitraukiant rankas nuo lazdos ir paskui ją sugaunant. Kartoti 2—4—8 kartus.



248 pav.



249 pav.



250 pav.

11 pratimas (249 pav.)

Lazdos metimas iš delno į delną

Stovint laikyti lazda vertikaliai ant kairės rankos delno ir greitai permesti ją taip pat vertikaliai ant dešinės rankos delno. Kartoti 4—6—8 kartus.

12 pratimas (250 pav.)

Rankų ir kojų kratymas

Patogiai sėdint ant kėdės, kojas ištiesti ir šiek tiek praskėsti į šalis.

Įkvepiant pakaitomis pakratyti, truputį pakeičiant aukštyrą, kairę ir dešinę ranką. Iškvėpiant papurtyti kojas. Raumenis kiek galima atpalaiduoti. Kartoti 4—6 kartus.

GIMNASTIKA SERGANČIOMS PIRMINE ARTERINE HIPOTONIJA

(pagal med. m. dr.
I. Tiomkino metodiką)

Bendras tikslas — treniruoti visą organizmą, bet pirmiausia širdies ir kraujagyslių sistemas, normalizuoti centrinės nervų sistemos veiklą, didinti arterinį spaudimą, vystyti raumenis, ugdyti labai svarbius motorinius sugebėjimus ir įgūdžius, išmokti taisyklingai kvėpuoti (žr. 1 kompleksą) ir derinti judesius su kvėpavimu, atpalaiduoti raumenis ir kt.

Sergant arterine hipotonija, reikia daug judėti ir grūdintis. Kasdien atlikti 21 komplekso prati-

mus. Nedarbo dienomis iškylauti, žaisti. Vasarą — plaukioti, žiemą — slidinėti.

21 KOMPLEKSAS

Šis kompleksas skiriamas vidutinio amžiaus asmenims, sergantiems hipotonine liga, kai koronarinė kraujo apytaka normali, ligonis nedūsta, esant įprastiniam fiziniam krūviui.

Į kompleksą įtraukti jėgos pratimai, kuriuos reikia atlikti lėtai, su didele judesių amplitude, taip pat greičio ir jėgos pratimai (bėgimas ir šuoliukai). Atliekant visus pratimus, labai svarbu taisyklingai kvėpuoti.

Pratimai „pritūpimas—šuoliukai—bėgimas—ėjimas“ turi būti atliekami, laipsniškai lėtinant tempą, nedarant pertraukų tarp jų, t. y. ištiesai. Šokinėjant ir bėgant, kvėpavimas padažnėja, bet kvėpuoti reikia kuo giliau, stipriau iškvėpti, įtraukiant pilvą (antroje iškvėpimo fazėje). Nustotiėjus, kai kvėpavimas pasidaro visai normalus.

Atliekant pratimus su hanteliais, reikia kvėpuoti tolygiai, nesulaikyti kvėpavimo, kai rankos įtemptos („rankos į priekį“, „rankos į šalis“).

Krūvi galima keisti, mažinant arba didinant kiekvieno pratimo kartojimų ir pačių pratimų skaičių. Vadinasi, gydymo kurso pradžioje reikia įsisavinti pirmuosius 10 pratimų iš 21 komplekso, po 2—3 savaitių prie šių pratimų prijungti kitus. Kartojimų skaičių reikia didinti ir mažinti, pasitarus su gydytoju bei gydomosios fizikultūros specialistu.

1 p r a t i m a s (251 pav.)

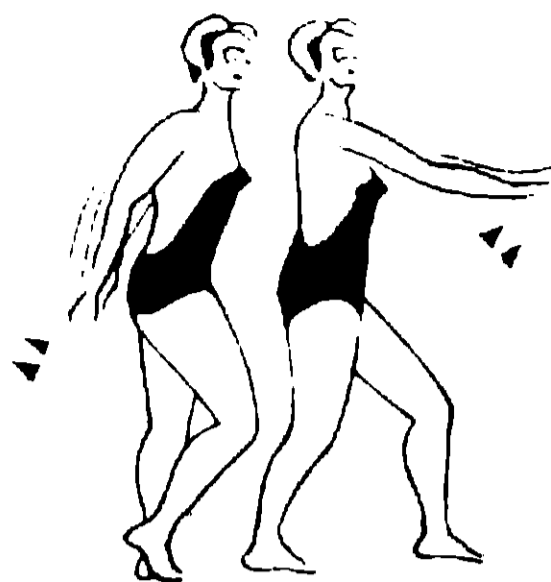
Ėjimas, keičiant kryptį ir tempą

Žingsniuoti, mojuojant rankomis, keičiant kryptį, palaipsniui greitinant tempą. Nustotiėjus, lėtinant žingsnį. Trukmė 30 sek. Kvėpuoti laisvai.

2 p r a t i m a s (252 pav.)

Ėjimas, sukant alkūnes

Einant sulenkti rankas ir sukti alkūnes („brėžiant“ didelius ratus į vieną ir į kitą pusę). Įkvepiant sukti į vieną pusę, iškvepiant — į kitą. Trukmė 30 sek.



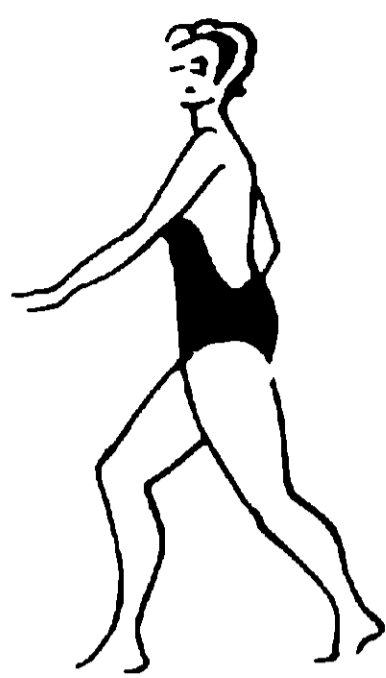
251 pav.



252 pav.



253 pav.



254 pav.



255 pav.



256 pav.

3 pratimas (253 pav.)

Ėjimas, judinant liemenį

Einant kas žingsnį sukti liemenį į kairę ir į dešinę. Tuo pat metu sulenktomis rankomis „brėžti“ ratą kairės ir dešinės rankos alkūne, derinant rankų judesius su liemens pasukimu. Judinant kairę ranką, sukti liemenį į dešinę, judinant dešinę ranką — į kairę. Kvėpuoti laisvai. Pratimo trukmė 30 sek.

4 pratimas (254 pav.)

Sportinis ėjimas

Eiti palyginti greitu žingsniu, energingai mojuojant sulenktomis rankomis. Kvėpuoti laisvai. Baigti pratimą, lėtinant ėjimą. Pratimo trukmė 30 sek.

5 pratimas (255 pav.)

Bėgimas ir ėjimas

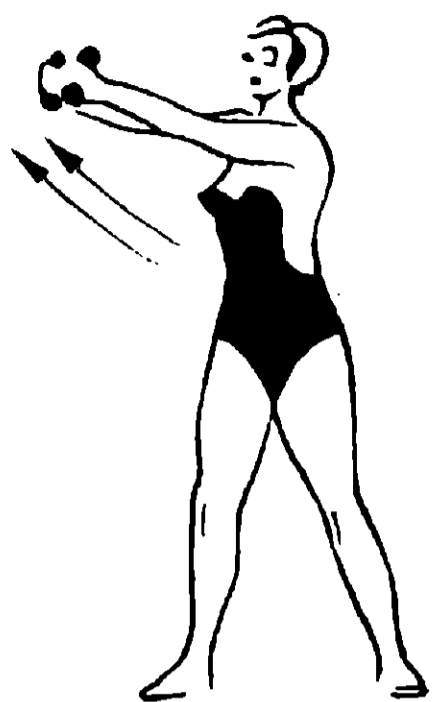
Bėgti 30—60 sek., mojuojant sulenktomis rankomis. Kvėpuoti ritmingai, pavyzdžiui, kas 4 žingsniai įkvėpti, kas 4 žingsniai iškvėpti. Bėgimą baigti ėjimu, smarkiau iškvėpiant.

6 pratimas (256 pav.)

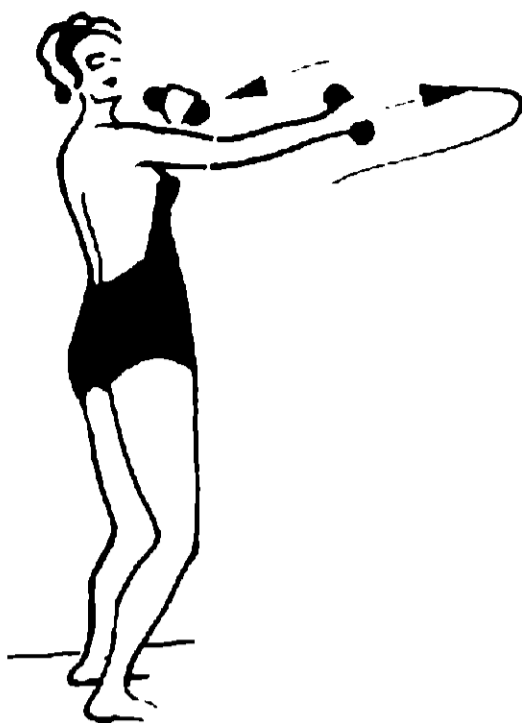
Rankų lenkimas, laikant hantelį

Stovint nuleistose rankose laikyti hantelius (po 2—3 kg).

Pakaitomis lenkti rankas prie pečių. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 10—20—30 kartų.



257 pav.



258 pav.



259 pav.

7 pratimas (257 pav.)

Rankų kėlimas lanku

Stovint kojos pečių plotyje, rankos su hanteliais nuleistos.

Įkvepiant abi rankas kelti į kairę — aukštyn, pasukant liemenį (žiūrėti į hantelius), iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kitą kartą įkvepiant, kelti rankas į dešinę — aukštyn ir t. t. Kartoti 8—12—16 kartų. Pailsėti, vaikščiojant ir aktyviai iškvepiant.

8 pratimas (258 pav.)

„Boksas“

Stovint pražergus kojas, rankas su hanteliais sulenkti.

Imituoti bokso smūgius — pakaitomis ištiesti rankas prieš save ir sulenkti, keičiant delnų padėtį (į viršų ar žemyn). Rankų judesius derinti su spyruokliuojančių kojų judesiais. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 8—12—16 kartų. Pailsėti vaikščiojant.

9 pratimas (259 pav.)

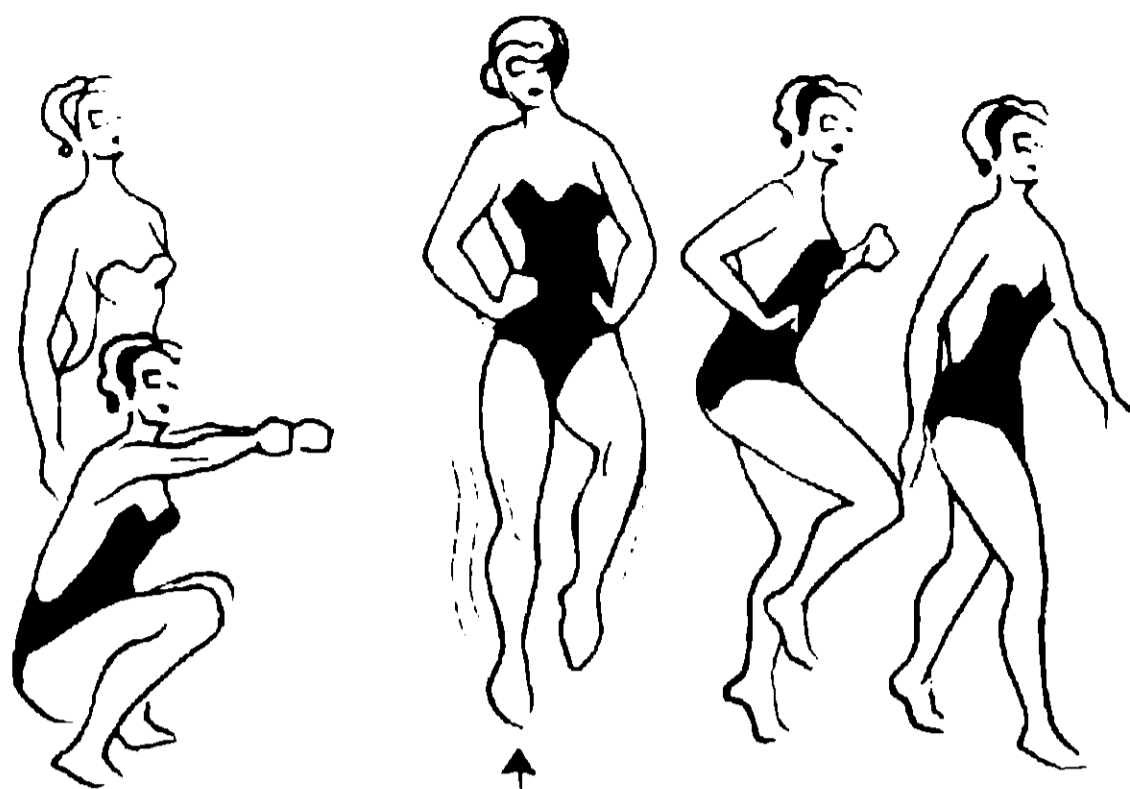
Liemens lenkimas

Stovint, kojos pečių plotyje, rankas su hanteliais nuleisti.

Įkvepiant pakelti rankas į priekį — aukštyn, lenkiant liemenį atgal, iškvepiant lenkti liemenį į priekį, nuleidžiant rankas tarp kojų. Kartoti 2—4—6—8 kartus.



260 pav.



261 pav.

10 pratimas (260 pav.)

Liemens sukimas

Stovint rankas su hanteliais nuleisti, kojas suglausti.

Eiti lėtai, nedideliais žingsniais, sulenkiant kojas. Atstačius į priekį dešinę koją, įkvepiant sukuti liemenį į kairę, dešinę ranką sulenkti prieš krūtinę, o kairę — už nugaros. Atstačius į priekį kairę koją, įkvepiant sukuti liemenį į dešinę ir t. t. Pratimo trukmė 30 sek. Pailsėti sėdint, aktyviai iškvėpti ir atitinkamai giliai įkvėpti.

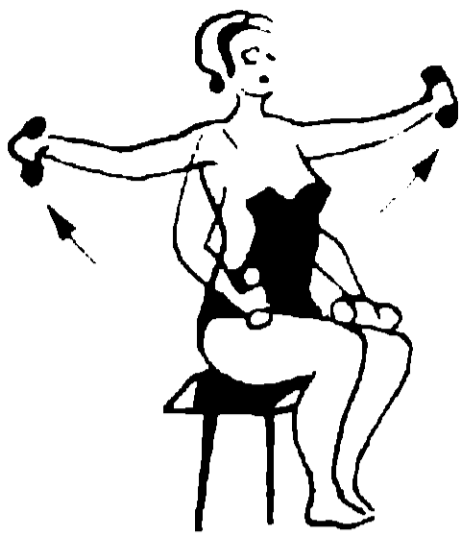
11 pratimas (261 pav.)

Kombinuotas pratimas

1 užduotis. Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos. Įkvėpti, iškvėpiant pritūpti, stovint ant visos pėdos, rankas tiesti į priekį ir atsistoti; rankas nuleisti. Pradėti nuo 5 kartų ir laipsniškai didinti kartojimų skaičių iki 10—15—20 kartų.

2 užduotis. Stovint rankos ant klubų. Pakaitomis du kartus pašokti ant dešinės kojos pirštų, paskui ant kairės. Kvėpuoti tolygiai arba per 2 šuoliukus įkvėpti ir per 2 — iškvėpti. Pradedant nuo 10 karto, laipsniškai didinti kartojimų skaičių iki 15—20 kartų.

3 užduotis. Stovint kojas suglausti, rankas sulenkti. Bėgti vietoje, mojuojant sulenktomis rankomis, aukštai keliant kelius. Kvėpuoti tolygiai, aktyviai iškvėpti. Pradėti nuo 30 sek. ir laipsniškai didinti kartojimų skaičių iki 1 min. Bėgimą baigti greitu ėjimu, pamažu lėtinant tem-



262 pav.



263 pav.



264 pav.

pą, gilinant ir lėtinant įkvėpimą ir stiprinant iškvėpimą iki normalaus kvėpavimo.

P a s t a b a. 1, 2 ir 3 užduotys turi būti atliekamos nesustojant, viena paskui kitą.

12 p r a t i m a s (262 pav.)

Rankos į šalis

Sėdint rankos su hanteliais ant kelių.

Pakelti rankas su hanteliais į šalis ir laikyti 5—10—20 sek. Grįžti į pradinę padėtį. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 2—4 kartus.

13 p r a t i m a s (263 pav.)

Rankos į priekį

Sėdint pakelti rankas su hanteliais prieš save, laikyti 5—10—20 sek., paskui grįžti į pradinę padėtį. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 2—4 kartus.

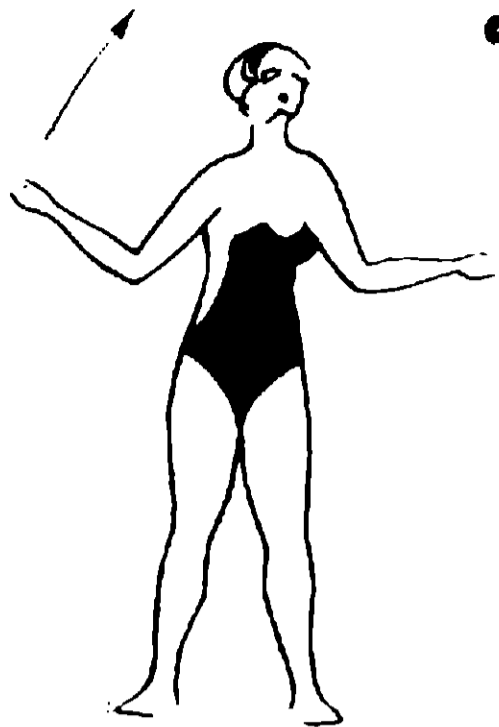
P a s t a b a. Pratintis hantelius laikyti vis ilgiau. 12 ir 13 pratimą baigti pakratant atpalaiduotas rankas.

14 p r a t i m a s (264 pav.)

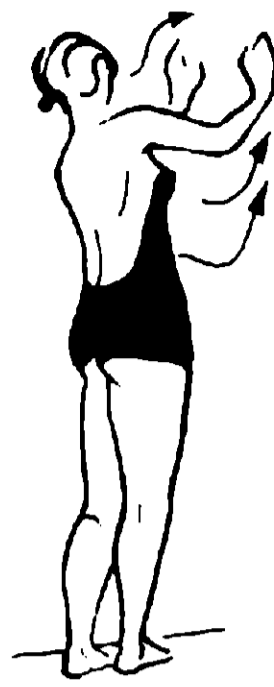
Puslausvyra

Stovint kojas suglausti, rankas nuleisti.

Stovint ant kairės kojos pėdos, ritmingai sūpuoti dešinę koją pirmyn ir atgal (rankos ištiestos į priekį). Kartoti 4 kartus. Paskui sūpuoti koją, stovint ant pirštų galų. Kartoti 4 kartus. Tą patį atlikti, stovint ant dešinės kojos. Kvėpuoti laisvai. Pailsėti, vaikščiojant ir paeiliui pakratant kojas.



265 pav.



266 pav.



267 pav.

15 pratimas (265 pav.)

Pratimas su sviedinėliu

Stovint dešinėje rankoje laikyti teniso sviedinėli.

Įkvepiant dešine ranka mesti sviedinėli aukštyje ir pagauti, o iškvepiant dešine ranka mesti sviedinėli į grindis ir pagauti jį ore kaire ranka. Tą patį atlikti kaire ranka. Pratimo trukmė 30 sek.

16 pratimas (266 pav.)

„Sienos stūmimas“

Stovint veidu į sieną (per žingsnį nuo jos), rankomis remtis į ją pečių aukštyje.

Kuo stipriau „stumti sieną“ nuo savęs, nelenkiant kojų. Kvėpuoti laisvai. Pradėti nuo 2—3 sek. ir laipsniškai tęsti iki 5—6 sek. 30 sek. pailsėti ir dar kartą pakartoti.

17 pratimas (267 pav.)

Ėjimas

Lėtai eiti, pakratant atpalaiduotas rankas. Kvėpuoti giliai. Paskui pamažu sulėtinti kvėpavimą.

GIMNASTIKA SERGANČIOMS PLAUCIŲ EMFIZEMA

Sergant plaučių emfizema, plaučių audiniai ir alveolės pasidaro nebe tokie elastingi. Silpnėja kvėpavimo raumenys, kartais sukaulėja šonkaulių kremzlės, sumažėja diafragmos paslankumas arba jos kupolas nusileidžia. Kvėpavimas pasidaro netaisyklingas ir neekonomiškas, todėl per daug dir-

ginamas kvėpavimo centras. Kvėpuojama dažnai ir paviršutiniškai, o plaučiai vėdinasi netolygiai.

Sergant plaučių emfizema, reikia gerinti kvėpavimą, tolygiai taisyklingai įkvepiant ir iškvepiant, stiprinti diafragmą, šonkaulių ir stuburo paslankumą, gerinti kraujo apytaką plaučiuose, didinti jų gyvybinį tūrį. Ypač svarbu aktyviai iškvėpti. Kvėpuoti ramybės būklėje naudinga 10–12 kartų per minutę.

Dvi savaites rekomenduojama treniruotis 2 kartus per dieną po 5–10 minučių — išmokti taisyklingai kvėpuoti, atstatyti ir vystyti kvėpavimo raumenis, gerinti plaučių ventilaciją (1 kompleksas). Antros savaitės pabaigoje galima pereiti prie 22 komplekso — rytais ir vakarais mankštintis verandoje ar prie atviro lango.

Mankštintis patariama 7–12 minučių, įkvėpti negiliai, bet ilgiau iškvėpti (baigiant iškvėpti, aktyviai įtraukti pilvą). Užtęsiant iškvėpimą, galima iškvėpti siaura srovele pro burną, tariant „ššš“. Be to, reikia vengti nuovargio ir nemalonaus jausmo krūtinėje. Pagyvenusiems žmonėms pirmiausia rekomenduojama išmokti kvėpuoti pilvu (diafragma).

Bendras tikslas — įprasti tyliai įkvėpti ir stipriau iškvėpti.

22 KOMPLEKSAS

1 p r a t i m a s

Aktyvus iškvėpimas

Sėdint iškvėpti prieš kiekvieną pratimą.

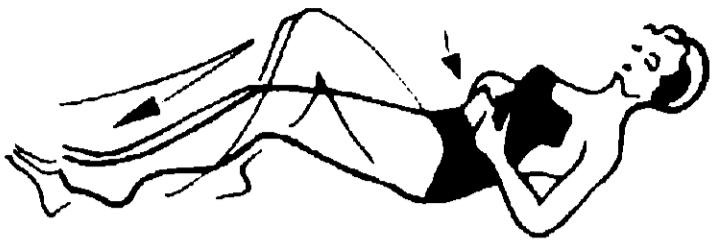
1 u ž d u o t i s. Įkvėpti, iškvėpti siaura srovele pro burną į delną. Kartoti 4 kartus.

2 u ž d u o t i s. Įkvėpti, lėtai iškvėpti pro plačiai pražiotą burną į delną, jaučiant šiltą oro srovę. Kartoti 6 kartus.

3 u ž d u o t i s. Įkvėpti, iškvėpti pro kairę ar dešinę landą (pirštu užspaudus vieną iš jų). Kartoti 6–8 kartus.

4 u ž d u o t i s. Įkvėpti, ilgiau iškvėpti, švilpaujant arba niūniuojant žinomą melodiją. Kartoti 3–6 kartus.

5 u ž d u o t i s. Įkvėpti, iškvepiant ore palaikyti nupūstą nuo delno lengvą plunksnelę. Kartoti 2–3 kartus.



268 pav.

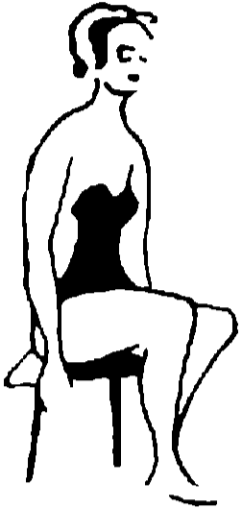
2 pratimas (268 pav.)

Tarpšonkaulinių raumenų stiprinimas

Gulint ant nugaros, rankos prie liemens, visi raumenys atpalaiduoti.

I variantas. Įkvėpti. Iškvėpiant pro burną, delnais spausti apatinius šonkaulius. Pratimas sunkinamas, jei iškvėpiant keletą kartų ištiesiamos ir sulenkiamos kojos. Kartoti 4–6 kartus.

II variantas. Gulint ant pilvo, kvėpuoti laisvai. Stengtis ilgiau įkvėpti, kad aktyviai susiglaustų šonkauliai, ir ilgiau įkvėpti, kad jie išsiplėstų.



3 pratimas (269 pav.)

Įkvėpimo treniravimas

I variantas. Sėdint iškvėpus sulaikyti kvėpavimą, kol malonu. Įkvėpiant lėtai pakelti sulenktas rankas iki pečių, sulenktais pirštų galais iš abiejų pusių pastuksenti po apatiniais šonkauliais arba ties raktikauliais. Kartoti 4–6 kartus.

2 variantas. Stovint įkvėpti diafragma, visada pro nosį, lėtai pakelti delnus aukštyje ties galva (delnai slenka liemeniu). Ilgiau iškvėpti, nuleidžiant rankas žemyn. Pratimą kartoti 4–8 kartus.

Taisyklingai įkvėpti, lėtai keliant sulenktas rankas šiek tiek aukščiau pečių. Iškvėpiant žingsniuoti, nuleidus rankas. Kartoti 6 kartus.



269 pav.

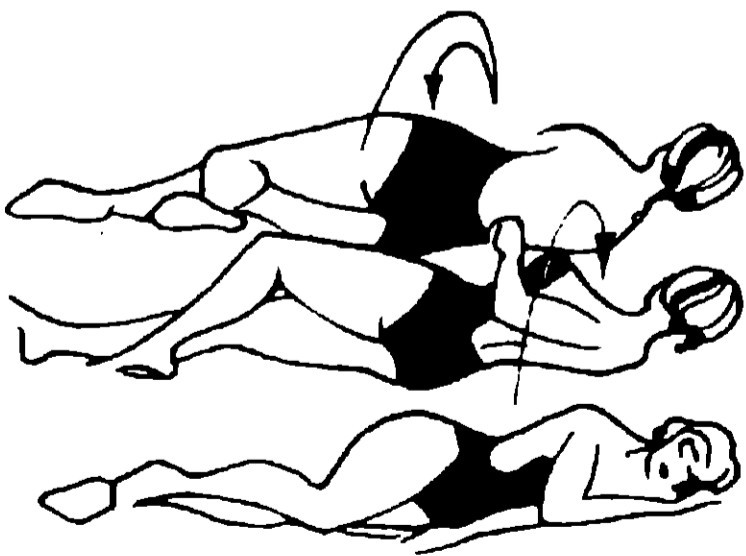
4 pratimas (270 pav.)

Vartymasis

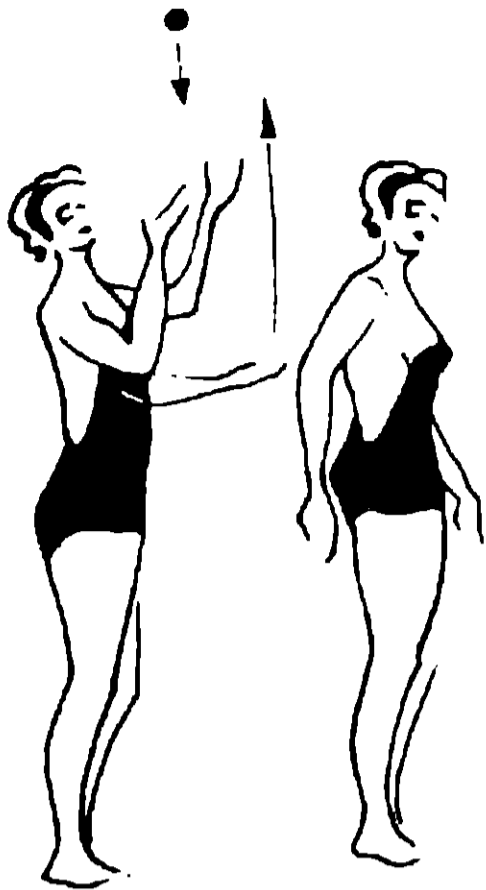
Gulint ant nugaros, viena koja sulenkta.

I variantas. Įkvėpti, iškvėpiant pakaitomis pasiversti ant kairio ir dešinio šono. Kartoti 4–8 kartus.

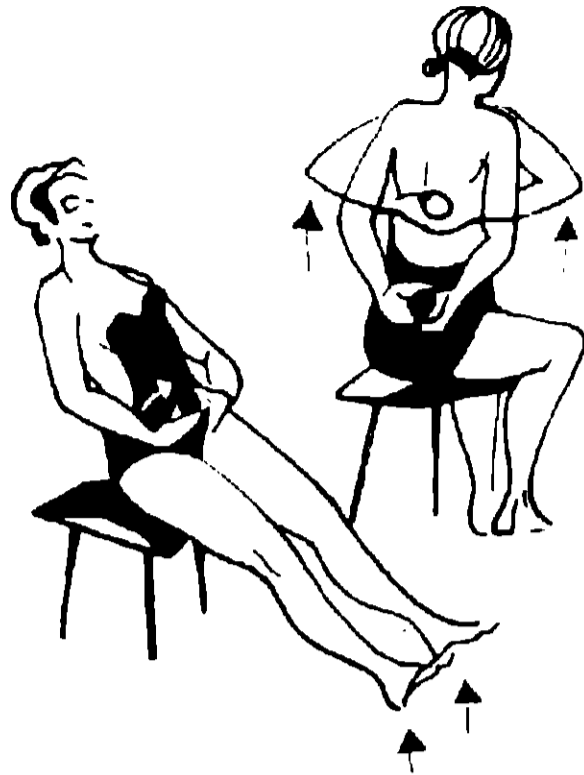
II variantas. Gulint ant šono, įkvėpti, kiek pakeliant dubenį, ilgiau iškvėpti, pasiversti ant nugaros ir atpalaiduoti raumenis.



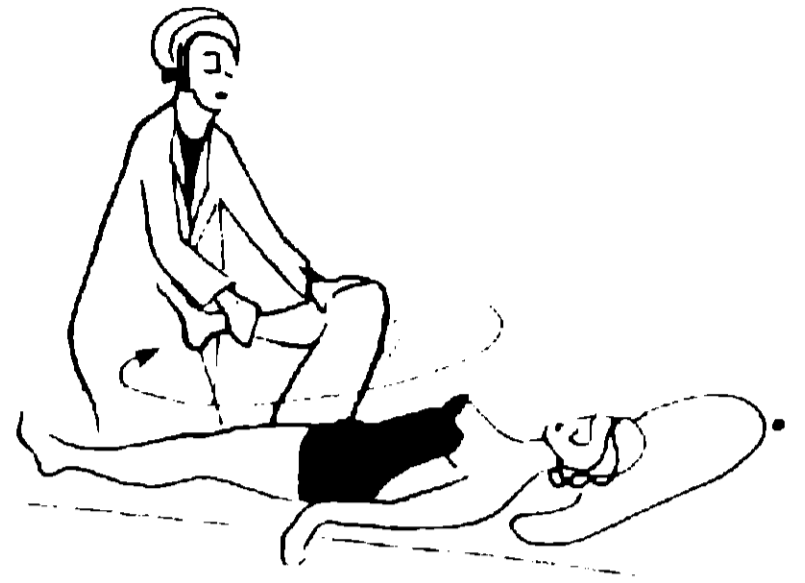
270 pav.



271 pav.



272 pav.



273 pav.

5 pratimas (271 pav.)

Pratimas su sviedinėliu

Įkvepiant (sėdint arba stovint) mesti ir gaudyti sviedinėlį virš galvos. Iškvepiant rankas nuleisti, žiūrėti, kad, iškvėpimui besibaigiant, įsitrauktų pilvas. Kartoti 8—10 kartų.

6 pratimas (272 pav.)

Sviedinėlio perdavimas

Sėdint ant kėdės, sviedinėlį abiem rankomis laikyti už nugaros. Įkvepiant sulenktas rankas kelti aukštin, o iškvepiant kelti sulenktas kojas ir perduoti sviedinėlį iš rankos į ranką po pakelta ištiesta koja. Kartoti 6—8 kartus.

P a s t a b a. Kai ligonis galės lengviau iškvėpti ir ramiai įkvėpti, patartina kasdien daryti rytinę gimnastiką (8, 9, 10 kompleksai).

Sunkesniais emfizemos atvejais, kai gydytojas skiria ligoniui lovos režimą, rekomenduojama laikinai vietoje 22 komplekso daryti kvėpavimo pratimus kartu su pasyviais judesiais.

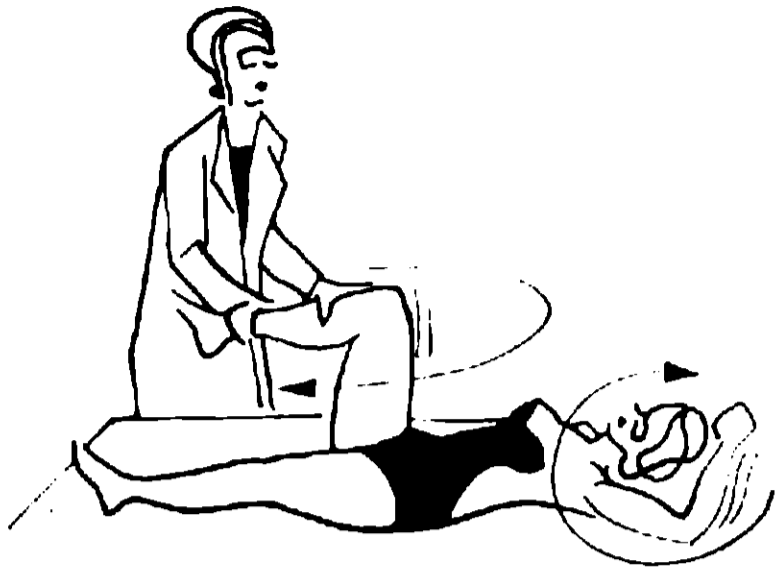
7 pratimas (273 pav.)

Kojų sukimas

Gulint ant nugaros, įkvepiant sukti ratu pakaitomis dešinę ir kairę pusiau sulenktą koją. Judesiai atliekami, padedant kitam asmeniui. Lėtai iškvepiant, koją ištiesti, atpalaiduojant raumenis. Kartoti 6—8 kartus.

8 p r a t i m a s (274 pav.)

Kojų ir rankų sukimas



274 pav.

Gulint ant nugaros, įkvepiant kartu sukti pušiau sulenktą dešinę ranką ir kairę koją. Koją suka kitas asmuo, o ranką — pats ligonis. Lėtai iškvepiant, atsipalaiduoti. Šį pratimą kartoti 4—6 kartus.

9 p r a t i m a s (275 pav.)

Šilumos jautimas

Patogiai gulint, atpalaiduoti raumenis.

Įkvepiant pirštu šiek tiek pakelti nosies galiuką (palengvėja įkvėpimas). Sulaikyti kvėpavimą (3—5 sek.). Lėtai iškvepiant, užsimerkti ir pajusti šilumą krūtinės srityje. Kartoti keletą kartų. Kiekvieną kartą iškvėpus, galima nekvėpuoti, kol malonu.

P a s t a b o s: 1. Vasarą ir žiemą, jei kambario temperatūra ne žemesnė kaip 20°, 22 komplekso pratimus rekomenduojama atlikti su trumpomis kelnaitėmis. Dėl oro vonių mažėja kūno temperatūra, pagerėja kvėpavimas ir kartu sustiprėja apykaitos procesai.

Priimant oro vonias, rekomenduojama delnais glostyti krūtinę ir pilvą.

2. Jei, sergant plaučių emfizema, per daug sudirgintas kvėpavimo centras, atliekant kvėpavimo pratimus, reikia vengti hiperventiliacijos. Todėl patartina daryti pauzes, t. y. sulaikyti kvėpavimą iškvėpus, kol malonu. Kartais pauzes galima daryti ir įkvėpus, bet neturi būti jaučiama balso stygų įtampa.

3. Jei diafragma labai nusileidusi (tai lengva nustatyti rentgenu), reikia atstatyti jos funkcijas; vengti izoliuoto diafragminio kvėpavimo. Kvėpuoti reikia taisyklingai, šiek tiek įtraukiant pilvo apačią (besibaigiant įkvėpimui).

Mankštintis reikia ir tada, kai bendra ligonio būklė žymiai pagerėja ir gyvybinis plaučių tūris padidėja. Į dienos režimą pageidautina įtraukti fizikultūros pertraukėles (4—7 kompleksai).



275 pav.

Gydant bet kokios kilmės bronchinę astmą, labai svarbu atlikti atitinkamus kvėpavimo ir kitokius fizinius pratimus bei grūdinti organizmą (11 kompleksas).

Sergančiųjų astma smegenų žievės veikla dažnai būna prislopinta, per daug dirginamas kvėpavimo centras, sutrinka išorinis ir audinių kvėpavimas. Gydytojo skirtas medikamentinis gydymas paprastai derinamas su kvėpavimo gimnastika, laipsniškai mažinant vaistų dozes. Daugelis ligonių, mokančių taisyklingai kvėpuoti, išvengia priepuolio, gerdami vaistus, atlikdami diafragminio kvėpavimo pratimus (ilgiau iškvėpdami pro burną siaura srovele) ir sulaikydami kvėpavimą, kol malonu. Iš pradžių, kol nėra priepuolių, rekomenduojama išmokti 1 komplekso pratimus, kurie padės įsisavinti taisyklingą kvėpavimą.

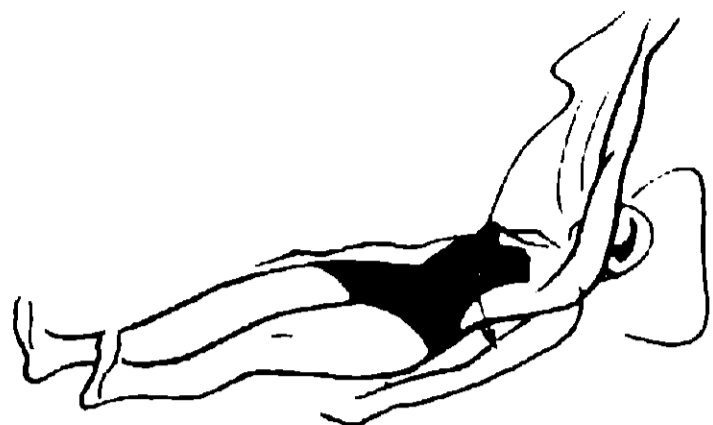
Išmokus taisyklingai kvėpuoti, rytais rekomenduojama mankštintis pagal 8 komplekse nurodytus pratimus. Po dviejų savaitių reguliarių pratybų reikia išmokti atpalaiduoti raumenis. Kvėpavimo pratimai, aktyvus raumenų atpalaidavimas ir žodinis poveikis padeda išvengti bronchų spazmų.

Pratimus atlikti, kai nėra priepuolio. Nepavargti, tarp pratimų daryti pertraukas. Ypač reikia stengtis tyliai įkvėpti. Įkvėpiama lėtai, pirštu pakėlus nosies galiuką, praplečiant šnerves, kad refleksiškai išsiplėstų bronchiolės. Galvą truputį atlošti, kad geriau iš jos nutekėtų veninis kraujas. Jei kvėpuoti tik pro nosį būna sunkiau, patartina kvėpuoti pro nosį, pusiau pravėrus burną. Iškvėpdamas pro nosį, ligonis kartais šnopščia. Tai gali refleksiškai sukelti bronchų spazmus. Tokiu atveju patartina laikinai kvėpuoti pro burną.

Sergantiesiems chronišku bronchitu ir bronchine astma rekomenduojama į pratimų kompleksą įtraukti dainavimą „chram-chrom“ (2—3 min.) taip, kad garsas nuaidėtų krūtinėje, t. y. rezonansas persiduotų į krūtinės kaulus. Toks garso sukeltas tirtėjimas, arba vibracija, persiduoda į bronchus ir bronchioles ir refleksiškai sustabdo spazmus (žr. 19 kompleksą).

Labai naudinga masažuoti nugarą ir pakaušį (jei norima paveikti trapecinių raumenų velenėlių), po raktikauliais, ties šonkaulių kraštais iš abiejų krūtinės ląstos pusių (žr. 17, 18 kompleksus).

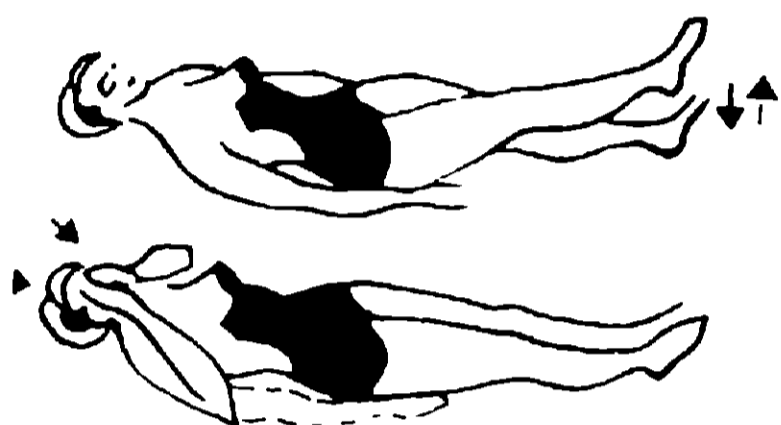
23 KOMPLEKSAS



276 pav.

1 pratimas (276 pav.)

Tikslas — išmokti prislopinti galvos smegenų veiklą, sukelti pusiau mieguistą būseną. Šio komplekso efektyvumas priklauso nuo mokėjimo atpalaiduoti raumenis.



277 pav.

2 pratimas (277 pav.)

Gulint ant nugaros, įkvepiant pakelti abi rankas, įtempti raumenis (suspaudžiant kumščius), iškvepiant leisti laisvai kristi rankai ir išsivaizduoti, kad atsipalaidavo abiejų rankų raumenys. Kartoti 6 kartus.



278 pav.

3 pratimas (278 pav.)

Gulint ant nugaros, užsimerkti. Įkvepiant išsivaizduoti, kad šiluma eina žemyn stuburu. Iškvepiant — kad raumenų suglebimo banga ir šiluma plinta per visą krūtinę. Kartoti 6—8 kartus.

Atlikę šiuos pratimus, įsitaisykite patogiau, kad raumenys būtų atpalaiduoti. Gulėti galima ant nugaros arba ant šono, lyg besirengiant užsnūsti.

Žemiau pateikiame savarankiškai treniruotei pavyzdinį tekstą, kurį reikia išmokti mintinai arba įrašyti į magnetofono juostą. Tekstą reikia skaityti lėtai, su pauzėmis.

Pavyzdinis tekstas

Man malonu gulėti ir nesinori judėti. Man malonu būti užsimerkus. Dabar manęs nevargina jokie pašaliniai garsai ir mintys.

Dešinė ranka suglebusi. Ji guli lyg botagas. Ji sunkėja. Ji tarsi švino prisipildo. Suglebimas per-eina į kairės rankos raumenis.

Kvėpavimas gilėja ir retėja. Suglemba krūtinės ir viso kūno raumenys, net veidas ir liežuvis. Šilu-

ma užlieja dilbius, rankos plaštakas. Išsijungia smegenų dirginimo židiniai. Dabar iškvėpdama jaučiu dar didesnę rankų ir kojų raumenų glėbimą.

Širdis plaka ritmingai. Smegenys ir visi organai gerai aprūpinami krauju ir deguonimi. Saulės rezginys (pilvo srityje), iškvepiant pro burną siaura srovele, išspinduliuoja šilumą. Man lengva kvėpuoti. Aš pasitikiu organizmo atstatomosiomis jėgomis. Aš sveikstu.

Po kiekvieno seanso aš įgausiu vis daugiau naujų jėgų, mano galva visada bus blaivi, širdis stipri, kvėpavimas lengvas, man bus linksma, o kūrybinis darbas stiprins nervų sistemą.

Apsnūdimo būklė praeina! Aš jaučiu, kad pagausėjo jėgų! Mano sąmonė prisipildo džiaugsmo. Aš pasiruošiau lengvai nugalėti dienos krūvį, išlaikydama žvalumą ir gerą nuotaiką.

Šis kompleksas skiriamas, esant nepakankamai plaučių ventilacijai, kai dūstama ne tik dėl fizinio krūvio, bet dažnai ir ramybės būklėje (sergant plaučių emfizema, bronchine astma, difuzine pneumoskleroze).

Pratimus atlikti sėdint, pagal 8 lentelę. Atliekant 8, 11, 14 užduotis, pauzių metu rekomenduojama atsistoti nuo kėdės, jei nedūstama. Prieš pradėdant kiekvieną pratimą, reikia vieną kartą trūkčiojamai iškvėpti (tarsi juokiantis). Nekvėpuojant (pauzės metu) vadovautis malonumo jausmu.

Pratimus rekomenduojama atlikti du kartus per dieną prieš valgį gryname ore arba gerai išvėdintame kambaryje. Pirmas dvi dienas atlikti 7 užduotis, pabaigoje savaitės — 10, antros savaitės pabaigoje — 12 užduočių ir t. t.

Atsižvelgiant į tai, kad dauguma pratimų atliekama sėdint, kvėpuoti reikia nelabai giliai, bet visais plaučiais ir būtinai pro nosį (įkvepiama tyliai, neįtraukiant pilvo).

Atpalaiduojami raumenys (relaksacija) turi būti suglebę, o akys užmerktos. Šiluma organizme, suglebus raumenims, sklinda pamažu (žr. „Psichofizinė treniruotė“).

Ilisintis (16 užduotis) reikia sėdėti, atpalaidavus raumenis, kvėpuoti giliau ir mintyse kartoti: „Man kiekvieną dieną darosi vis geriau ir geriau“.

24 KOMPLEKSAS

Atliekant 4 užduotį, ilgiau iškvėpiant pro burną, reikia justi šilumos „bangą“ bambos srityje. 7 užduoties metu iškvėpiant reikia justi šilumą krūtinės srityje. Atliekant 10 užduotį, iškvėpiant reikia justi šilumą bambos srityje, o atliekant 12 — trumpos pauzės metu įkvėpus, justi šilumą širdies srityje.

10 lentelė

Specialūs kvėpavimo pratimai

Užduoties Nr.	Įkvėpimas	Iškvėpimas	Pauzė	Įkvėpimas	Pauzė	Iškvėpimas	Atulstoti nuo kėdės pauzės metu (kartal)	Kartojimas	
	sekundėmis							iki kurso vidurio	iki kurso pabaigos
1	3	3	2					10	10
2				3	2	4		5	5
3	3	4	2					10	10
4	Relaksacija 1 min.								
5	3	3	3					6	10
6	3	4	4					6	10
7	Relaksacija 1 min.								
8	3	3	3				1	4	6
9				3	3	3		5	5
10	Relaksacija 1 min.								
11	3	3	2				1	4	6
12	Relaksacija 1 min.								
13	3	4	4					6	8
14	3	3	2				2	4	6
15	3	4	3					10	6
16	Poilsis 1—2 min.								
17	4	4	Kol malonu					1	1

KVĖPAVIMO KURSAS VAIKAMS, SERGANTIEMS BRONCHINE ASTMA

Bronchinė astma dažniausiai pradeda vystytis vienerių — trejų metų vaikams. Mat, šiame amžiuje greitai vystosi galvos smegenys, ir organizmas būna labai jautrus tiek išoriniams, tiek vidiniams dirgikliams.

Vaikų astmos eigą gydytojai apibūdina kaip astminį bronchitą (ypač nuo 5—7 metų), kai plaučiuose ypatingų pakitimų nepastebima, arba kaip bronchinę astmą su pneumonijos komplikacijomis, su chronišku bronchitu.

Bronchinių raumenų tonusą reguliuoja ypatingas centras, kuris susijęs su nosies ertmės receptoriais, priimančiais oro srovę. Todėl, kvėpuojant pro nosį, refleksiškai išsiplečia bronchiolės. Štai kodėl tėvai visada, o ypač kai vaikai serga bronchine astma, turi žiūrėti, kad jie kvėpuotų pro nosį. Jei vaikai kvėpuoja pro burną, kvėpavimas padažnėja ir atsiranda dusulys, be to, pažeidžiama normali kraujo apytaka ir sutrinka dirginimo bei slopinimo procesų pusiausvyra. Nustatyta, kad astma sergančių vaikų diafragmos (pats stipriausias raumuo, padedantis įkvėpti) paslankumas sumažėja ir plaučiai silpniau vėdinami. Todėl reikia lavinti pilvinį (diafragminį) kvėpavimą.

Bronchine astma sergančio vaiko bendra savijauta pablogėja. Todėl, kai nėra priepuolių, sergantys vaikai turi kuo daugiau būti gryname ore, žaisti ir laipsniškai grūdintis (žr. 11 kompleksą). Tačiau reikia vengti nuovargio.

Nuo kvėpavimo gimnastikos ir fizinių pratimų vaikų savijauta gana greit (po 10—17 pratybų) pagerėja. Tačiau gydymo kursą reikia tęsti ne mažiau kaip 2—3 mėnesius, o rezultatams įtvirtinti — du kartus per savaitę pakartoti mūsų rekomenduojamą pratimų kompleksą.

1. Įkvėpti, pirštu kiek pakėlus nosies galiuką ir šiek tiek išpučiant pilvą (diafragminis kvėpavimas), iškvėpti pro burną lygia srovele, tarsi užpučiant žvakę.

P a s t a b a. Prieš pradėdant pratimą, reikia iškvėpti.

2. Įkvėpti taip pat, kaip ir 1 užduotyje, trumpam sulaukyti kvėpavimą. Iškvėpiant tyliai paėjėti „katės“ žingsniu (kad žingsniai nebūtų girdimi) nuo kėdės prie kėdės.

3. Įkvėpti. Iškvėpiant tarti tęsiamai „chrymchram“. Tariant kiekvieną skiemenį, paeiliui įtraukti ir išpūsti pilvą.

4. Kuo lėčiau įkvėpti pro vieną nosies landą (kitą užspausti pirštu), įtraukiant diafrag-

25 KOMPLEKSAS

Pratimas kvėpuoti nosimi ir diafragma

mą, ir iškvėpti pro nosį, tariant užsičiaupus garsą „m-m“.

5. Iš lėto įkvėpti (neįtraukiant pilvo). Iškvėpti pro nosį į delną stipresne, bet lygia srove.

6. Įkvėpti. Iškvepiant nupūsti nuo delno degtųjų dėžutę.

Visas šias užduotis pakartoti po keletą kartų (3—6), tarsi „lenktyniaujant“ su vaiku, kad vaikas kiekvieną kartą jas noromis atliktų.

Pratimai, naudojant garso vibraciją

1. Įkvėpti pilvu (diafragminis kvėpavimas). Iškvepiant pratisai tarti „chrym“; laipsniškai įtraukiant pilvą taip, kad tirtėjimas jaustųsi viršugalvyje. Kartoti 4—6 kartus.

2. Įkvėpti. Iškvepiant pratisai tarti „chram“, išpučiant pilvą taip, kad tirtėjimas jaustųsi krūtinėje. Kartoti 6—8 kartus.

3. Įkvėpti pilvu, iškvepiant niūniuoti žinomą melodiją.

4. Įkvėpti. Iškvepiant išpūsti pilvą ir tarti „ždu“, o įtraukiant pilvą — „žu, žu“. Vibracija persiduoda į balso stygas, todėl refleksiškai išsiplėčia bronchai.

Pratimai, padedantys vaikams išmokti taisyklingai kvėpuoti

1 p r a t i m a s (279 pav.)

Sėdint iškvėpti lygia srovele pro burną į plunksnelę, pakabintą ant siūlo. Šiek tiek sulaukyti kvėpavimą (skaičiuojant iki trijų). Įkvėpti, pasiražant sulenktomis rankomis ir žiovaujant. Reikia žiūrėti, kad įkvėpdamas vaikas neįtrauktų pilvo. Kartoti 4—6 kartus.

2 p r a t i m a s

Stovint nupūsti lygia srovele nuo delno aukštytyn lengvą plunksnelę. Šiek tiek sulaukyti kvėpavimą. Paskui tyliai įkvėpti pro nosį, neįtraukiant pilvo. Įkvepiant vaikui sakoma: „Oi, kaip kvepia žiedelis“. Kartoti 3—4 kartus.



279 pav.

3 p r a t i m a s (280 pav.)

Iškvėpti orą lygia srovele pro vamzdelį į stiklinę vandens. Įkvėpti, vienu metu pripildant oro pilvą ir krūtinę. Kartoti 4—6 kartus.



280 pav.

4 p r a t i m a s (281 pav.)

Iškvėpti į delną siaura, stipria, šalta srovele. Lėtai įkvėpti burna pro vamzdelį (čiulpiant orą). Kartoti 3 kartus.

5 p r a t i m a s

Iškvėpti. Žingsniuojant švilpauti arba tęsiamai tarti „zummen“. Įkvėpti, stovint vietoje. Kartoti 4—8 kartus.

P a s t a b a. Įsisavinus privalomųjų kvėpavimo pratimų kursą, reikia ir vėliau juos atlikti kartu su rytinės mankštos pratimais.

7—15 metų vaikai, baigę privalomojo kurso kvėpavimo pratimus, pradeda kitus, skirtus kvėpavimo ritmui reguliuoti, einant ir bėgant (1—5 užduotys).



Specialios užduotys

1. Kvėpuoti laisvai, skaičiuoti, per kiek žingsnių įkvėpiama ir iškvėpiama. Trukmė 2 minutės.

2. Žingsniuojant per vieną žingsnį įkvėpti, o iškvėpti per du žingsnius. Trukmė 30 sek. 1 min.

3. Įkvėpti per du žingsnius, iškvėpti per tris žingsnius. Trukmė 1 minutė.

4. Žingsniuojant per 2 žingsnius įkvėpti. Suilaikyti kvėpavimą per 1 žingsnį. Per 3—4 žingsnius iškvėpti, o iškvėpus įtraukti pilvą.

5. Taisyklingai įkvėpti stovint. Iškvėpiant lengvai pabėgėti. Paskui pailsėti du kvėpavimo ciklus (2 įkvėpimus ir 2 iškvėpimus). Įkvėpus pabėgėti, iškvėpiant straksėti (šokčioti). Pailsėti tris kvėpavimo ciklus. Pratimus kartoti po keletą kartų.



281 pav.

GIMNASTIKA SERGANČIOMS SĄNARIŲ LIGOMIS¹

Gydant įvairios kilmės sąnarių ligas, gimnastiką galima taikyti, kai uždegimo procesas jau sušvelnėjęs ir temperatūra normali ar subfebrili. Didesnis eritrocitų nusėdimo greitis nekliudo, jei bendra būklė patenkinama.

¹ 26—28 kompleksai sudaryti su I. Staina.

Tyrimais yra nustatyta, kad, ilgesnį laiką esant ramybės būklėje, pakinta sąnario kremzlė. Ją pakeičia jungiamasis audinys. Nejudėdamas sąnarys pasidaro nepaslankus, raumenys silpnėja, galų gale sąnariai deformuojami. Žmogaus darbingumas sumažėja, jo organizmas ne toks atsparus meteorologinių faktorių kitimui.

Atliekant rekomenduojamus (26—28 kompleksai) pratimus namuose, sergant chroniniu artritu, reikia pirmiausia išmokti taisyklingai kvėpuoti (1 kompleksas) ir stengtis atlikti judesius, nekreipiant dėmesio į pakeliamą skausmą, laipsniškai didinant jų amplitudę, nevengiant raumenų tempimo pratimų. Naudinga masažuoti skaudančias galūnes.

Pažymėtina, jog atlikti fizikultūros pratimus gera tik tada, kai skausmas po jų praeina (po 5—10 min.). Priešingu atveju reikia patikslinti pratimų metodiką.

Gydantis kurortuose, įvairias procedūras reikia priiminti tokia tvarka: šilta procedūra, aktyvūs pratimai (praėjus 20—40 min. po jos), masażas, oro ir saulės poveikis.

26, 27, 28 kompleksų tikslas — stiprinti bendrą organizmo būklę, aktyvinti apykaitos procesus, atstatyti pažeistų sąnarių judrumą ir stiprinti atrofavusius sąnarius, žiūrėti, kad jie nebūtų deformuojami, malšinti skausmą, grūdinti organizmą, didinant pažeistų sąnarių fizinę krūvį.



282 pav.

26 KOMPLEKSAS

(1—2 savaitę)

1 p r a t i m a s (282 pav.)

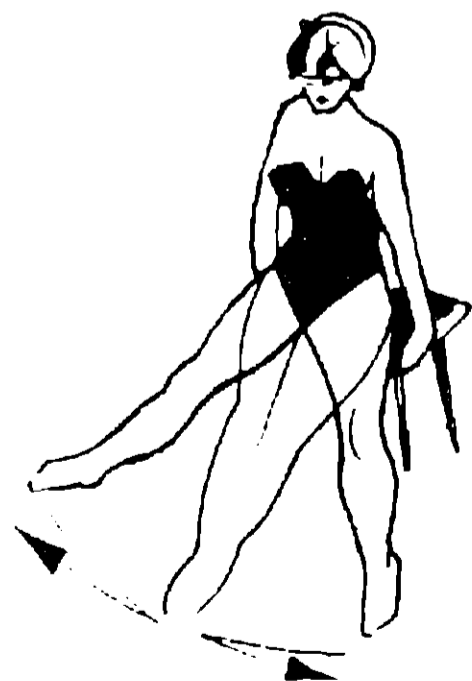
Rankų judesiai

Sėdint ant kėdės, kojas sulenkti. Judinti sulenktas kojas lyg bėgant, kartu sugniaužiant ir atgniaužiant rankų pirštus. Kvėpuoti tolygiai. Trukmė 10—20 sekundžių.

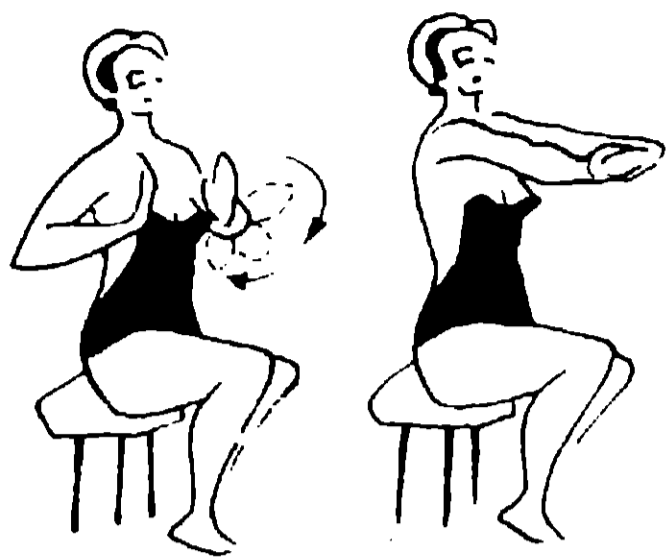
2 p r a t i m a s (283 pav.)

Kojų skėtimas — glaudimas

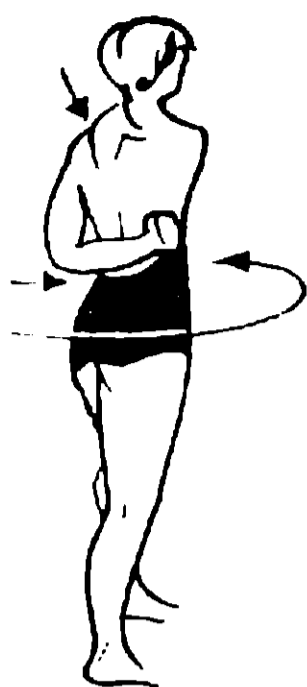
Sėdint ant kėdės, skėsti ir glausti kojas, pakaitomis slenkant pirštų galais ir kulnais į išorę ir į vidų. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 4—8 kartus.



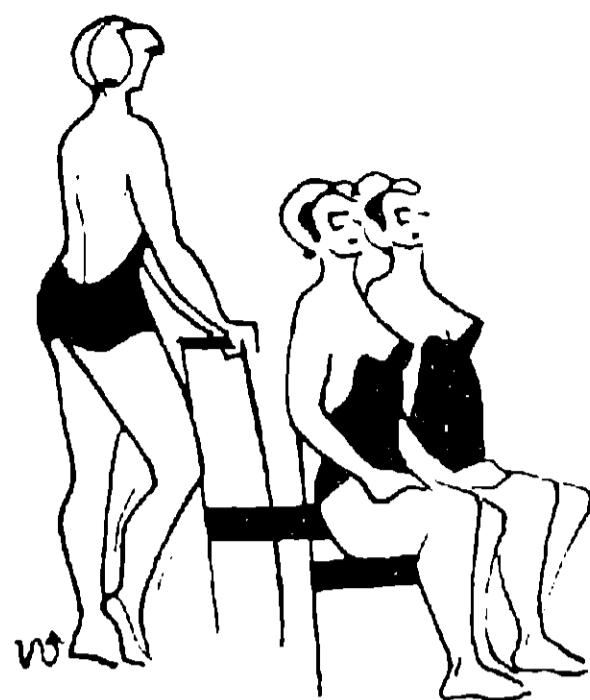
283 pav.



284 pav.



285 pav.



286 pav.

Paskui įkvepiant atsistoti, iškvepiant — atsisėsti. Kartoti 4—6 kartus.

3 pratimas (284 pav.)

Ratų sukimas plaštakomis

Sėdint rankas sulenkti.

I variantas. Sukti abi plaštakas ratu į kairę ir į dešinę. Kartoti 10—16 kartų. Kvėpuoti tolygiai. Pasukus 4—6 ratus, įkvepiant rankas tiesti į priekį (pirštai sunerti, delnai į priekį). Iškvėpiant grįžti į pradinę padėtį ir vėl pradėti sukti plaštakas.

II variantas. Sėdint rankų pirštai sunerti.

Paeiliui sukti ratus plaštakomis ir alkūnėmis per peties ir riešo sąnarius. Kvėpuoti tolygiai. Trukmė 10—15 sek.

4 pratimas (285 pav.)

Rankų mostai

Stovint pražergti kojas. Pasukant liemenį į dešinę, sulenktą dešinę ranką uždėti už nugaros, o kaire stengtis pasiekti per petį dešinę mentikaulį. Pasisukant į kairę, kairę ranką uždėti už nugaros, o dešine stengtis pasiekti kairį mentikaulį. Kvėpuoti tolygiai. Trukmė 10—20 sek.

5 pratimas (286 pav.)

Trypčiojimas vietoje

Stovint prie kėdės atkaltės, rankomis lengvai remtis į ją.
Bėgti vietoje, keliant tik kulnus. Kvėpuoti to-

lygiai (diafragma). Trukmė 20—30 sek. Pailsėti sėdint.



287 pav.

6 pratimas (287 pav.)

„Plaukimas“

Stovint pražergus kojas, rankas ištiesti į priekį delnais į vidų.

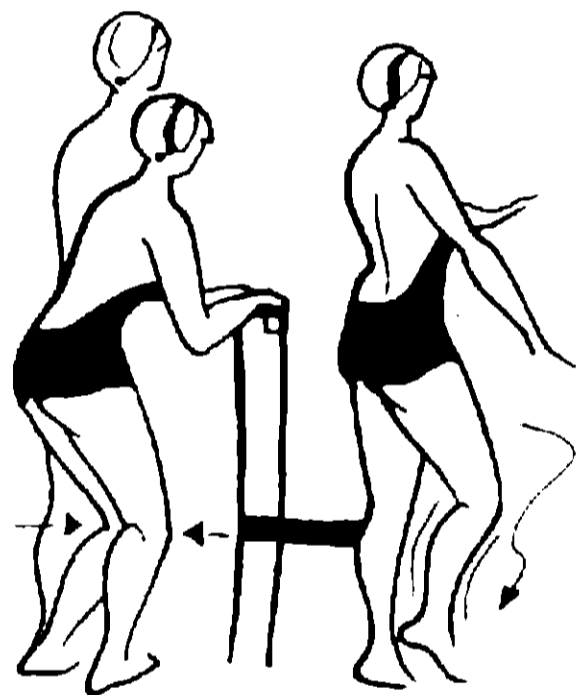
Rankomis imituoti plaukimo brasu judesius, t. y. ištiestas rankas skėsti į šalis, paskui jas sulenkti ir ištiesti į priekį. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 6—8—12 kartų.

7 pratimas (288 pav.)

Pritūpimas

Stovint prie kėdės atkaltės, pražergti kojas.

Pusiau pritūpiant, suglausti kelius, o stojant praskėsti. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 4—8 kartus. Paskui einant papurtyti suglebusias kojas. Kvėpuoti tolygiai. Trukmė 50 sek.



288 pav.

8 pratimas (289 pav.)

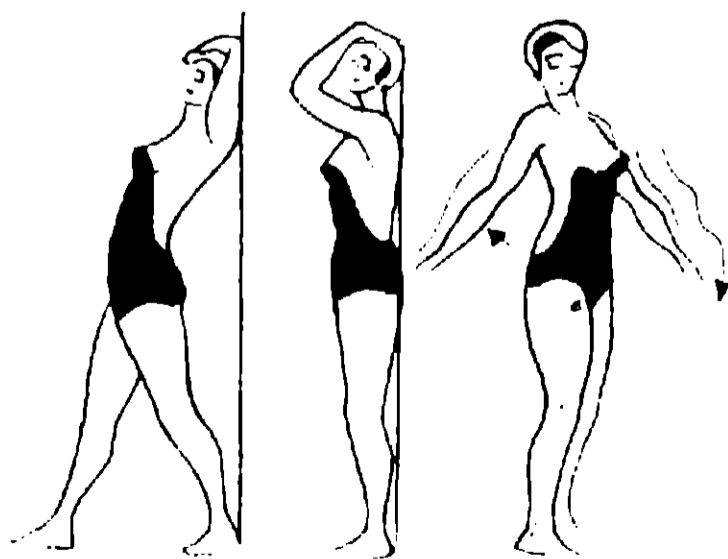
Alkūnių traukimas

Stovint nugara į sieną (visai prisiglaudus), plaštakos ant galvos.

Įkvepiant žengti žingsnį į priekį, alkūnes skėsti į šalis (prie sienos) ir išsilenkti per juosmenį. Iškvepiant pristatyti koją, o alkūnes priekyje suglausti (nenuleidžiant rankų). Pratimą atlikti, atstatant pakaitomis vieną ir kitą koją. Kartoti 6—10 kartų.

Atsistoti, pražergus kojas, keletą kartų pasukti liemenį į šalis, pakratant suglebusias rankas. Kvėpuoti tolygiai.

Pastaba. Pratimus rekomenduojama atlikti lėtu ir vidutiniu tempu. Judesių amplitudė vidutinė.



289 pav.

27 KOMPLEKSAS

(3—4 savaitę)

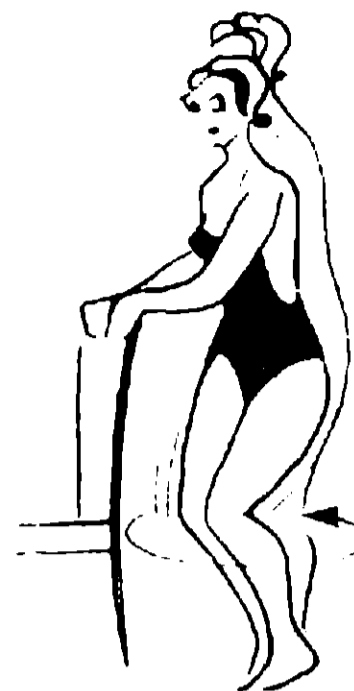
Pratimus pradėti ėjimu, greitinant ir lėtinant tempą. Kvėpuoti giliau, energingai sušildyti rankų plaštakas trinant (290 pav.).



290 pav.



291 pav.



292 pav.

1 pratimas (291 pav.)

Sulenktų rankų sukimas

Sėdint rankas sulenkti prieš krūtinę. Sukti alkūnes ratu į vieną ir kitą pusę, sugniaužiant ir atgniaužiant rankų pirštus. Palaipsniui didinti judesių mostą. Kvėpuoti tolygiai apie 30 sekundžių, lėtinant ir greitinant tempą.

2 pratimas (292 pav.)

Ratų sukimas keliais

Stovint kojas suglausti, rankomis remtis į kėdės atlošą.

Sukti kelius ratu, šiek tiek pritūpiant ir atsistojant. Padarius 6—8 ratus, keisti kryptį. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti apie 30 sek.

Pavaikščioti. Įkvepiant lėtai pakelti rankas ir uždėti už galvos, o iškvepiant prispausti alkūnes prie šonkaulių. Kartoti 4—6 kartus.

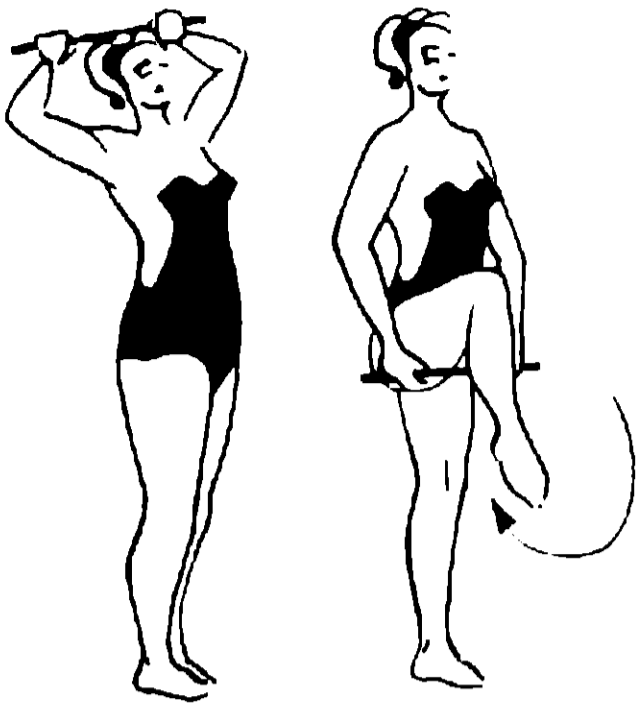
3 pratimas (293 pav.)

Lazdos apvertimas

Stovint rankomis už galų laikyti lazda. Iškvepiant lenkti liemenį į kairę (dešinę), apsukti lazda kitu galu (sukryžiuojant rankas). Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4—8—12 kartų.



293 pav.

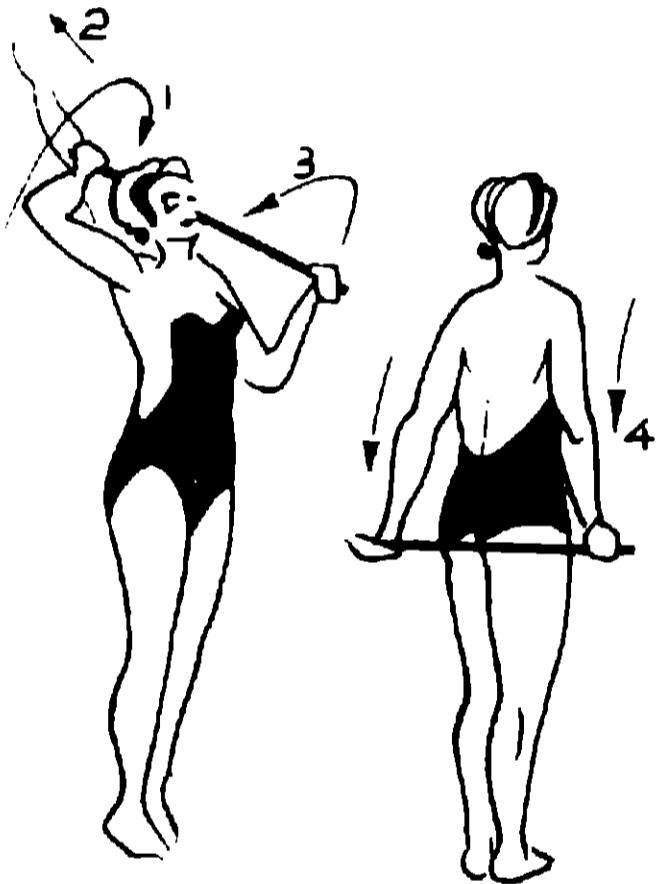


294 pav.

4 pratimas (294 pav.)

Lazdos perdavimas po pakelta koja

Stovint su lazda rankose, įkvepiant kelti lazda horizontaliai aukštyn už galvos. Iškvepiant nuleisti į priekį — žemyn — ir perduoti ją į kitą ranką, pakėlus koja. Kartoti 6—8 kartus.



295 pav.

5 pratimas (295 pav.)

Lazda — už nugaros

Stovint rankose horizontaliai laikyti lazda virš galvos.

Tariant „viens“, sulenkti dešinę ranką ir nuleisti už galvos, „du“ — ištiesti ją, „trys“ — sulenkti kairę ranką ir nuleisti už galvos, „keturi“ — nuleisti lazda žemyn. Kas keturis ratus keisti lazdos kryptį. Kvėpuoti tolygiai.

Atsistoti, įkvepiant rankas (be lazdos) sulenkti prie pečių ir, sugniaužus kumščius, įtempti rankų raumenis. Iškvepiant atpalaiduoti rankų raumenis taip, kad jos kristų žemyn lyg botagas. Kartoti 4—8 kartus.



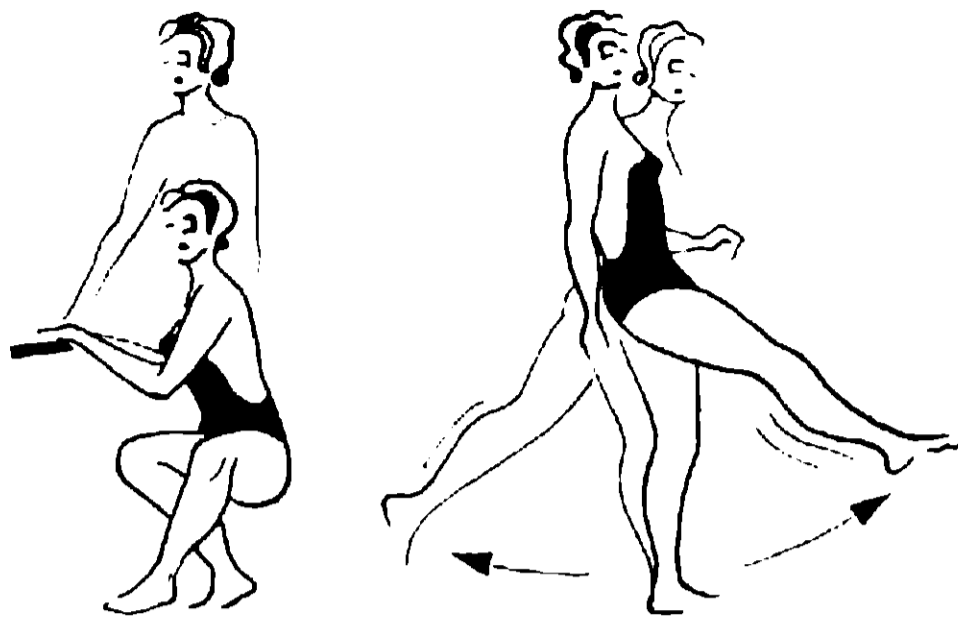
296 pav.

6 pratimas (296 pav.)

Rankų pirštų sunėrimas už nugaros

Sėdint kelius sulenkti.

Įkvepiant vieną ranką kelti už galvos, kitą — už nugaros ir išsilenkti per juosmenį, stengiantis sunerti rankų pirštus. Iškvepiant rankas nuleisti ir atpalaiduoti. Kiekvieną kartą keisti rankų padėtį. Kartoti 8—10 kartų.



297 pav.

7 pratimas (297 pav.)

Pritūpimai

Stovint veidu į stalą, kojas sukryžiuoti, rankomis laikytis už stalo krašto.

Pritūpiant iškvėpti, stojant įkvėpti. Kartoti 6—10 kartų.

Atsistoti šonu į stalą, viena ranka remiantis į jį, paeiliui keletą kartų pasūpuoti atpalaiduotas kojas.

8 pratimas (298 pav.)

Pratimas prie sienos

Stovint prie pat sienos, rankų pirštus sunerti.

Įkvepiant kelti rankas aukštyn (pasukant delnus į viršų) ir pasiražyti, pasistiebian ant pirštų galų, rankomis liečiant sieną. Iškvepiant nuleisti rankas į šalis žemyn ir atpalaiduoti raumenis. Kartoti 6—8 kartus.

Baigiant kompleksą, pavaikšioti: įkvepiant du kartus suploti rankomis ties galva, o iškvepiant — po sulenkta koja. Kartoti 6—8 kartus.

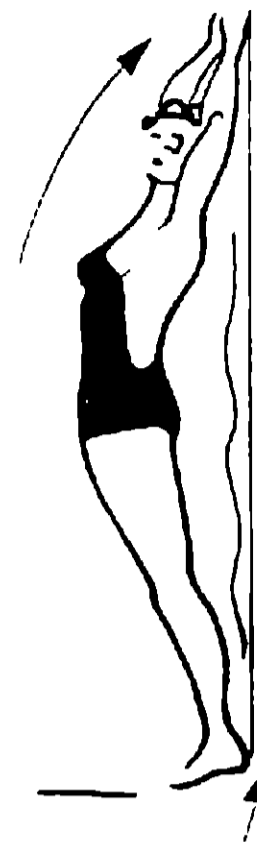
28 KOMPLEKSAS
(5—8 savaitę)

Atlikti 25 komplekso
1 ir 2 pratimus

1 pratimas (299 pav.)

Sviedinėlio spaudimas

Stovint rankose laikyti teniso sviedinėlių. Žvaliai žingsniuojant, perduoti sviedinėlių iš rankos į ranką ir suspausti jį. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 8—10 kartų.



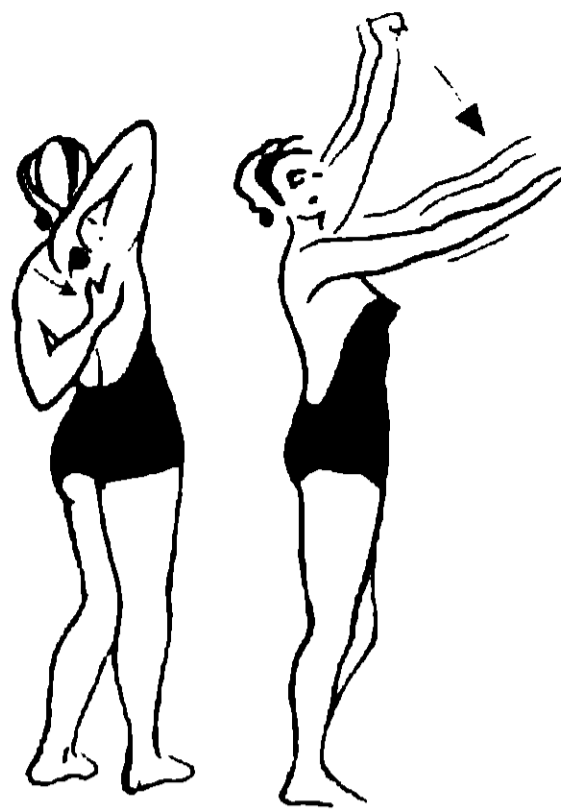
298 pav.



299 pav.



300 pav.



301 pav.

2 pratimas (300 pav.)

Sviedinėlio gaudymas pasisukant

Stovint pražergus kojas, kairėje rankoje laikyti teniso sviedinėlį.

Pasukant liemenį į dešinę, kaire ranka mesti sviedinėlį į dešinę pusę ir dešine ranka pagauti jį, pasukant liemenį į kairę, mesti sviedinėlį dešine ranka ir pagauti kaire. Liemens sukimas derinamas su kelių lenkimu ir tiesimu. Tempas vidutinis. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 8—12 kartų.

3 pratimas (301 pav.)

Sviedinėlio perdavimas už nugaros

Stovint rankoje laikyti sviedinėlį.

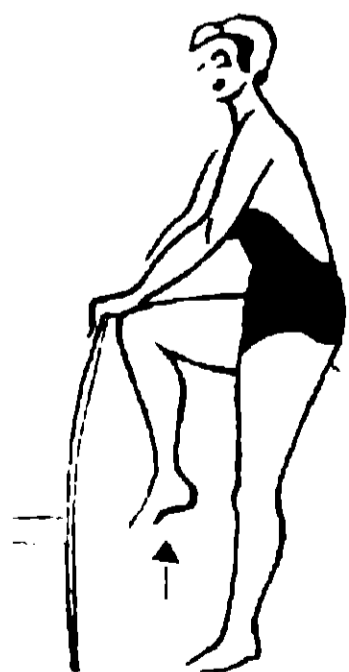
Įkvepiant ranką su sviedinėliu sulenkti už galvos, kitą ranką sulenkti už nugaros, per juosmenį palinkti ir perduoti sviedinėlį iš rankos į ranką. Iškvepiant nuleisti ranką žemyn. Kiekvieną kartą keisti ranką. Kartoti 4—8 kartus.

Įkvepiant, papurčius plaštakas, pakelti rankas aukštyn ir sugniaužti kumščius, iškvepiant atpalaiduoti rankų raumenis (lyg krintančias rankas nuleisti žemyn). Kartoti 3—6 kartus.

4 pratimas (302 pav.)

Kojų tiesimas ir lenkimas

Stovint veidu į kėdės atkaltę, įkvepiant aukštyn dešinę ranką ir tiesi atgal kairę ^{kelti}koją



302 pav.

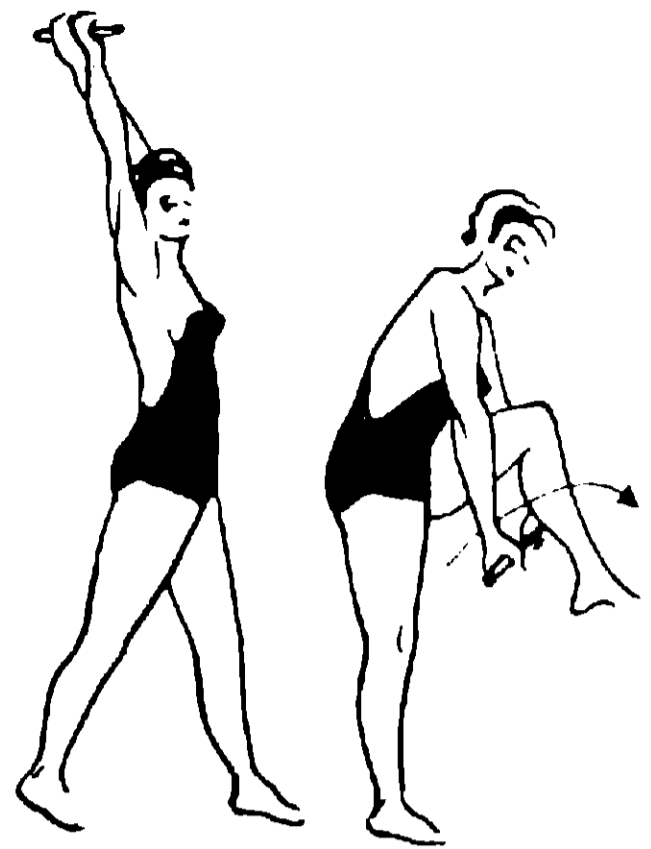
(atsilošti). Iškvėpiant uždėti ranką ant kėdės atlošo, kairiu keliu prisiliesti dešinės rankos ir nuleisti koją bei ranką. Kiekvieną kartą keisti ranką ir koją. Kartoti 4—8 kartus.

5 pratimas (303 pav.)

Žengimas per lazda

Stovint rankose horizontaliai laikyti lazda.

Įkvėpiant žengti žingsnį atgal kaire (dešine) koja, kelti lazda virš galvos ir atsilošti, iškvėpiant nuleisti lazda į priekį — žemyn iki kelių. Peržengti per ją (pageidautina nepaleisti lazdos iš rankų) ir grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 4—6 kartus.



303 pav.

6 pratimas (304 pav.)

Lazdos kėlimas ir nuleidimas

Stovint pražergus kojas, rankose horizontaliai laikyti lazda.

Įkvėpiant kelti lazda už galvos, iškvėpiant, sulenkus vieną ranką, nuleisti lazda iki juosmens. Sekantį kartą įkvėpiant kelti lazda aukštyn, o iškvėpiant nuleisti žemyn priešais save. Kiekvieną kartą, nuleidžiant lazda už nugaros, sulenkti laisvąją ranką. Kartoti 6—8 kartus.



304 pav.

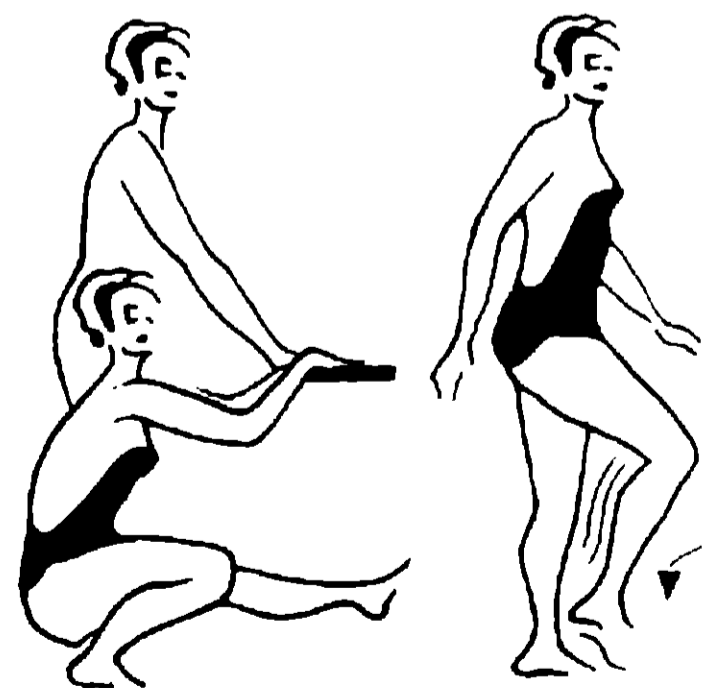
7 pratimas (305 pav.)

Pritūplimas prie stalo

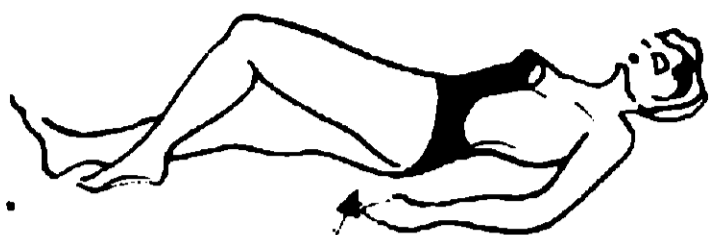
Stovint veidu į stalą, pražergus kojas, rankomis laikytis už stalo krašto.

Įkvėpti, ištiesiant stuburą. Iškvėpiant pritūpti ant kairės kojos; ištiesiant dešinę koją, pritūpti ant kairės kojos ir atsistoti. Pritūpiant keisti kojas. Kartoti 4—6 kartus.

Pavaikščioti, keletą kartų žengiant pakratyti tai vieną, tai kitą koją. Darant pratimą, kvėpuoti reikia tolygiai.



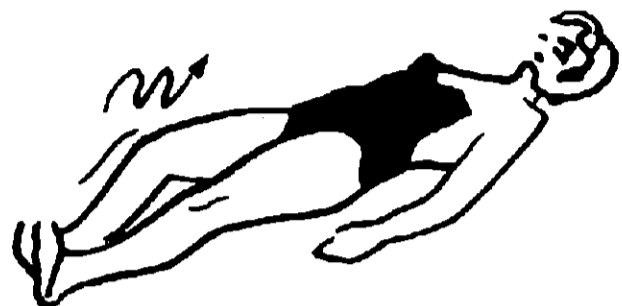
305 pav.



310 pav.

3 pratimas

Diafragminis kvėpavimas (žr. 1 kompleksą). Atliekama, sulenkus kojas. Kartoti 12 kartų.



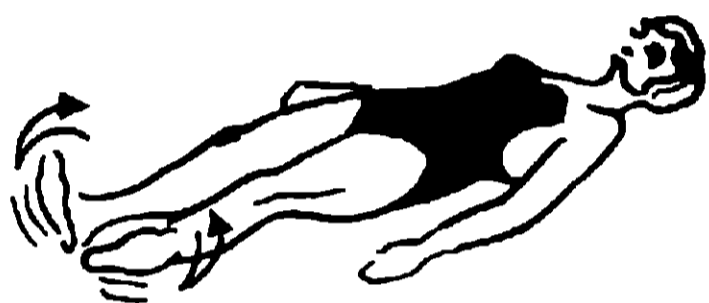
311 pav.

4 pratimas (310 pav.)

Paeiliui sulenkiant ir ištiesiant kojas, vos-vos pakelti dubenį, remiantis sulenktos kojos pėda. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—12 kartų.

5 pratimas

Diafragminis kvėpavimas. Atliekama, sulenkus kojas. Kartoti 8 kartus.



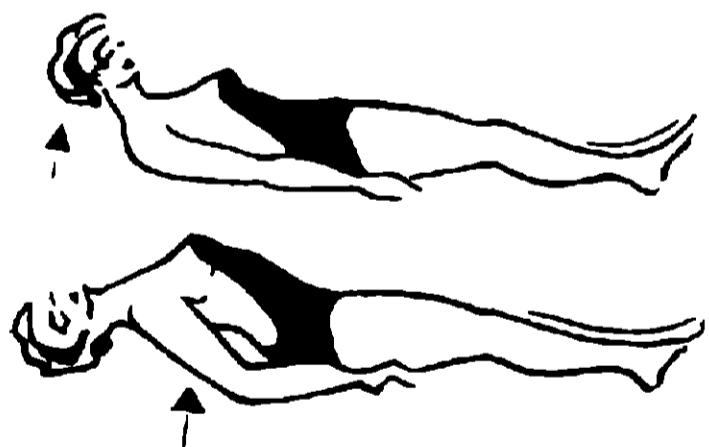
312 pav.

6 pratimas (311 pav.)

Neatitraukiant pėdų nuo lovos, patrinti kulną į kulną (kojos tiesios), kartu judinant šlaunis. Kartoti 12—24 kartus lėtai ir tiek pat kartų greitai, vengiant aštresnio skausmo. Kvėpuoti laisvai.

7 pratimas

Diafragminis kvėpavimas. Kartoti 6—8 kartus.



313 pav.

8 pratimas (312 pav.)

Kojos tiesios, kulnai suglausti, sukti pirštus į išorę, įtempiant sėdmenų raumenis. Paskui sukti pirštus į vidų, kartu atpalaiduojant kojų ir juosmens raumenis. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 4—12 kartų.

9 pratimas (313 pav.)

Išlinkimas per juosmenį

Gulint ant nugaros, kojos ištiesios, neįtemptos. Įkvepiant atlošti galvą, išlinkti per juosmenį (galima remtis alkūnėmis), iškvepiant lenkti galvą į priekį — žemyn. Kartoti 4—8 kartus. Pailsėti.



314 pav.

10 pratimas (314 pav.)

Kelių supimas

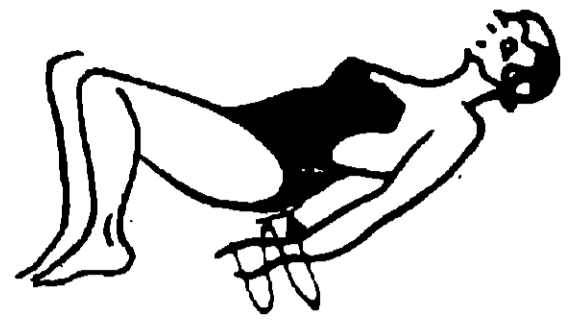
Supti sulenktus kelius į šalis, kilstelėjant priešingą šlaunį, t. y. svyrant į kairę pusę, kilstelėti dešinę šlaunį ir atvirkščiai. Kartoti 4—12 kartų. Kvėpuoti laisvai. Pailsėti gulint.

11 pratimas (315 pav.)

Uodegikaulio trynimas

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti. Kad nebūtų traukulių, kojų pirštus šiek tiek pasukti į vidų.

Ritmingai judinti dubenį į kairę ir į dešinę, neatitraukiant jo nuo kušetės — uodegikaulio trynimas į „tarką“. Iš pradžių trinti lėtai, paskui palaipsniui greitinti tempą. Pratimą baigti, kai juosmens srityje pajuntama šiluma. Kvėpuoti laisvai, bet giliau, negu ramybės būklėje. Jei šis pratimas atliekamas prieš naktį, tai juosmens ir kryžkaulio sritį rekomenduojama įtrinti gydytojo nurodytu tepalu.



315 pav.

12 pratimas (316 pav.)

Ant kėdės

Sėdint apžergus kėdę, veidu į atkalnę.

I variantas. Įkvepiant tiesi stuburą, atlošiant galvą (rankos ant nugaros). Iškvepiant susikūprinti, nuleidžiant galvą ir smarkiai įtraukiant pilvą. Kartoti 4—6 kartus.

II variantas. Sėdint ant kėdės, remtis į atkalnę. „Sukti bambą ratu“ į vieną ir į kitą pusę. Kartoti 4—8 kartus. Kvėpuoti laisvai, bet giliau, negu paprastai.

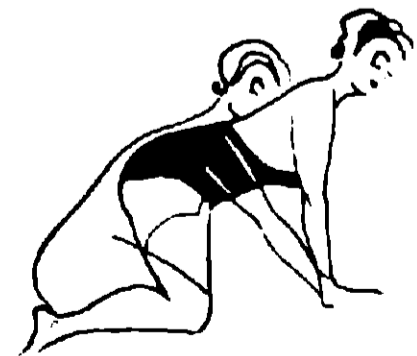
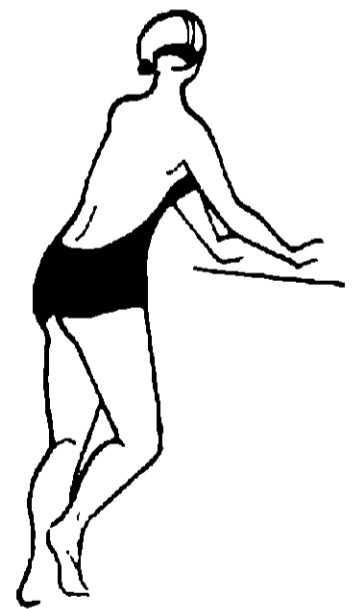


316 pav.

13 pratimas (317 pav.)

Ėjimas, įtempiant raumenis

Stovint prie lango, rankomis remtis į palangę. Ritmingai žingsniuoti vietoje, neatitraukiant pirštų nuo žemės, rankos šiek tiek sulenktos, tarsi stipriau remiantis. Trukmė 30 sek. Pailsėjus kartoti pratimą, bet stipriau nesiremti, o tik įtempti sėdmens raumenis, kol nuleidžiama pėda ant kulno. Kvėpuoti laisvai. Paskui pakvėpuoti, klūpant ir rankomis remiantis į grindis. Iškvepiant sėsti ant kulnų, įkvepiant rankomis remtis į grindis. Kartoti 4—8 kartus.



317 pav.

14 p r a t i m a s

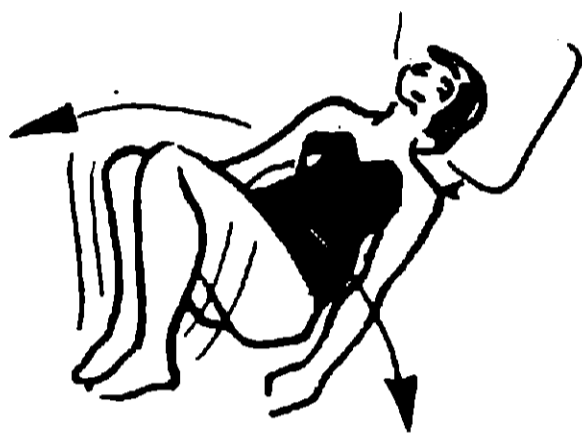
Kūno trynimas

Gulint ant pilvo, pagalbininkas sausu šepetiu trina nuogą nugarą, juosmenį, sėdmenų raumenis, kol jie lengvai parausta. Paskui juosmens ir kryžkaulio sritį uždengia flanele ir 8—10 kartų lengvai glosto delnu (ratu). Šiluma jaučiama giliai audiniuose.

P a s t a b a. Visą pratimų ciklą kartoti 2—3 kartus per dieną (dalimis arba ištisai).

30 K O M P L E K S A S

Tikslas — pagerinti trofinius procesus audiniuose.



318 pav.

1 p r a t i m a s (318 pav.)

Sulenktų kojų supimas

Gulint ant nugaros, kojas sulenkti.

Supti sulenktas kojas (pėdos remiasi į lovą) į kairę ir į dešinę, pamažu didinant judesių amplitudę. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—12 kartų.

2 p r a t i m a s (319 pav.)

„Judėjimas šlaunimis“

Gulint kojos sulenktos, rankos šalia liemens delnais žemyn (atramai).

„Eiti“, judant iš klubų (pėdos vietoje) tarsi keliais. Judesiai jaučiami stubure. Kvėpuoti tolygiai. Judesiai gretinami. Trukmė 15—60 sek.



319 pav.

3 p r a t i m a s

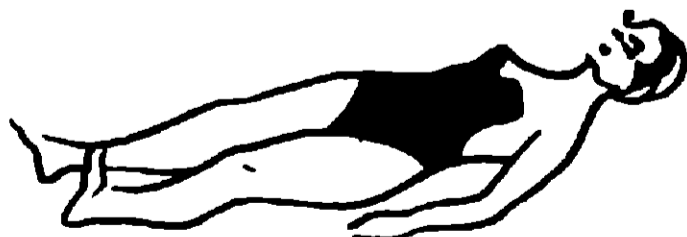
Raumenų atpalaidavimas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos. Kvėpuoti dažnai pilvu (diafragma). Kartoti 8—12 kartų. Po to atlikti 8 pratimą.

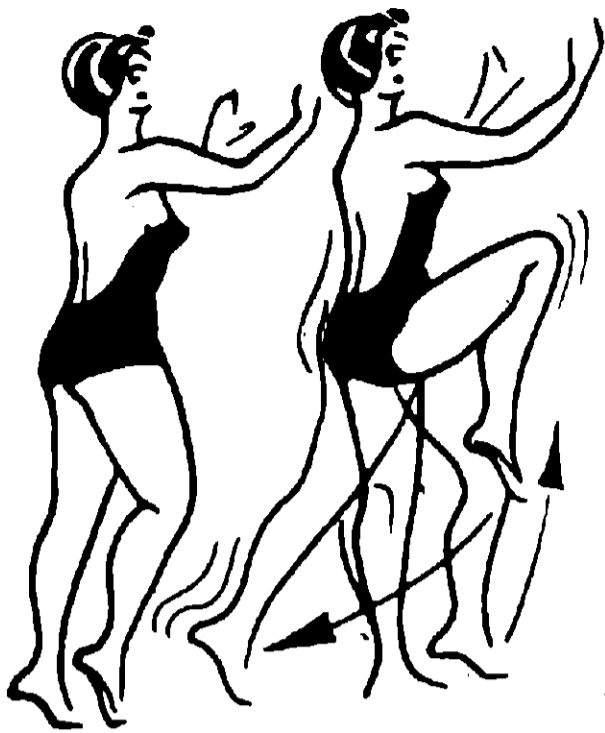
4 p r a t i m a s (320 pav.)

Įsivalzdavimas

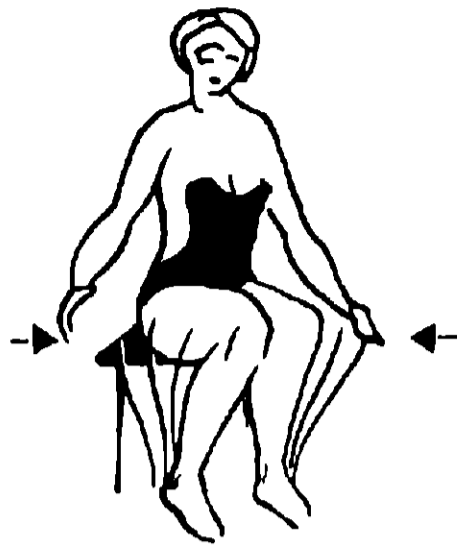
Gulint ant nugaros, užsimerkti ir iškvėpiant įsivaizduoti, kad raumenys suglemba. Paskui įkvėpti pro dešinę nosies landą. Iškvėpti siaura srovele pro burną ir pajusti šilumą skaudančioje vietoje. Kvėpuoti tolygiai.



320 pav.



321 pav.



322 pav.

5 pratimas (321 pav.)

Kojos kėlimas

Stovint prie sienos, delnais remtis į ją.

Įkvėpiant greitai bėgti vietoje, neatitraukiant pirštų nuo grindų. Iškvėpiant sustoti, aukštai kelti sulenktą koją į viršų, atgal ir į šalį (pakaitomis kairę ir dešinę).

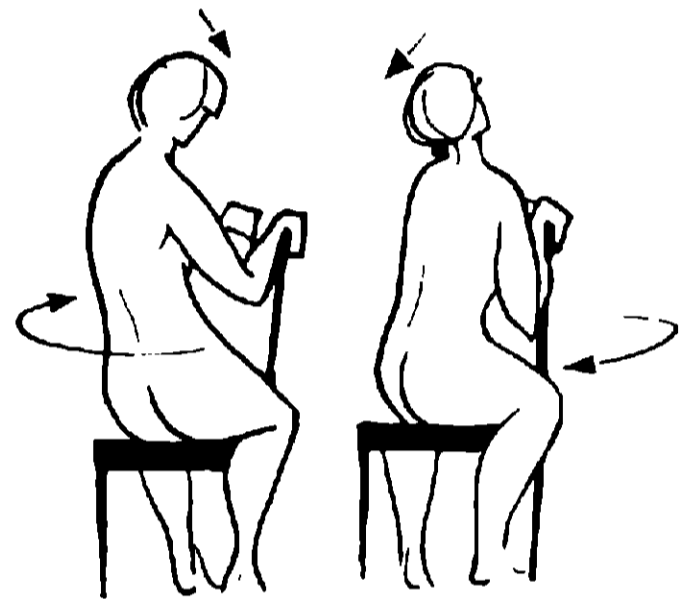
Trukmė 20—40 sek. Pailsėti, ramiai žingsniuojant.

6 pratimas (322 pav.)

Kojų supimas

Sėdint ant kėdės, kojos sulenktos. Pėdas prakėsti 30 cm platumu. Kojų raumenis atpalaiduoti.

Supti atpalaiduotas (suglebusias) kojas, pastumiant delnais (dešinė ranka ant dešinio kelio, kairė — ant kairio). Stumti tik į vidų, į išorę keliai patys atsoka. Kvėpuoti pilvu, aktyviau iškvėpti, įtraukiant pilvą. Kartoti 20—30 kartų.



323 pav.

7 pratimas (323 pav.)

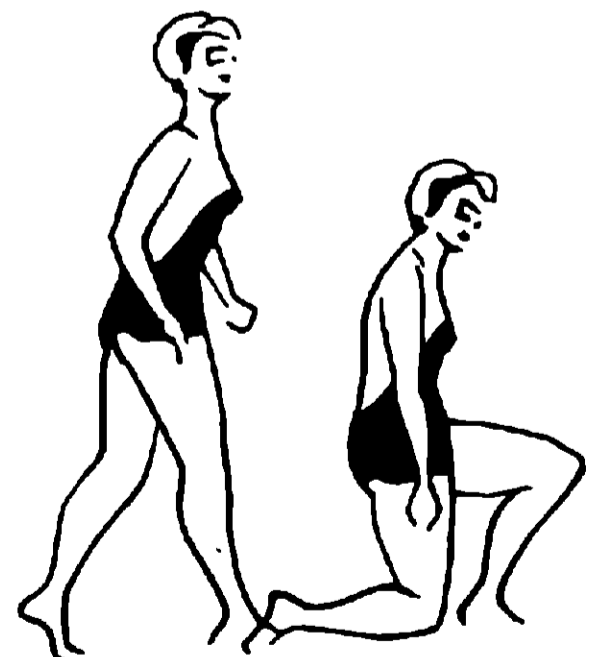
Dubens sukimas

Sėdint apžergus kėdę, sukti dubenį iš dešinės į kairę, kartu judinant galvą. Įkvėpiant kelti galvą aukštyn ir atlošti atgal, iškvėpiant nuleisti. Kartoti 6—12 kartų. Pailsėti vaikščiojant.

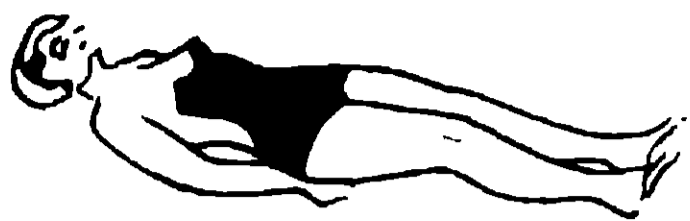
8 pratimas (324 pav.)

Klaupimas ant kelio

Ramiai žingsniuojant, įkvėpti, o iškvėpiant atsiklaupti ant vieno kelio ir atsistoti. Atsistojant reikia remtis rankomis į kelį. Trukmė 1 min.



324 pav.



325 pav.

9 pratimas (325 pav.)

Kvėpavimas „ratu“

Gulint ant nugaros, raumenis atpalaiduoti, užsimerkti.

Mintyse „kvėpuoti ratu“, derinant kvėpavimą: įkvėpti tarytum „kairiąja kūno puse aukštyn“, iškvėpti „dešiniąja kūno puse žemyn“. Kartoti 8—10 kartų.

Masažas

1. Achilo sausgyslės masažas. 2. Pėdų trynimasis. 3. Blauzdos raumenų maigymas. 4. Blauzdos raumenų purtymas. 5. Dvigubas žiedinis vidinės šlaunies pusės maigymas. 6. Šlaunies tiesiamojo raumens maigymas. 7. Sėdmenų maigymas. 8. Juosmens srities trynimasis.

Jei yra galimybė, masažą gali daryti masažistas pagal tokią schemą.

I dalis: paruošiamasis juosmens ir kryžkaulio srities masažas, lengvas trynimasis ir takšnojimas, glostymas ir šios srities vibracija.

II dalis: paruošiamasis kojų glostymas, nestiprus skaudančių nervinių taškų ir viso sėdmeninio nervo trynimasis iš viršaus žemyn ir atvirkščiai, pilnas kojų masažas.

GIMNASTIKA SERGANČIOMS STUBURO OSTEOCHONDROZE

Dėl įvairių priežasčių žmogaus organizme sutrinka medžiagų apykaita, išsivysto distrofiniai ir uždegiminiai procesai. Tokie pakitimai stubure medikų vadinami spondilioze, spondiloartroze ir kt. Degeneracinis kaulų ir kremzlių procesas vadinamas osteochondroze.

Stuburo pakitimai atsiranda palyginti anksti: pirmieji morfologiniai požymiai esti, sulaukus 20—30 metų, o klinikiniai reiškiniai — 30—40 metų.

Stuburo osteochondrozė anksti išsivysto tais atvejais, kai stuburui tenka per dideli (statiniai ir dinaminiai) krūviai. Pagreitina stuburo ligas ir įvairios jo traumos, priverstinė kūno padėtis dirbant ir kt.

Kadangi stuburo kanale yra smegenys, tarp slankstelių — nugarinių nervų šaknelės ir kraujagyslės, dėl įvairių degeneracinių ir distrofinių stu-

buro pakitimų atsiranda spaudimo reiškinių ir išsivysto nerviniai bei kraujagysliniai sindromai. Tačiau osteochondrozės vystymasis ne visada susijęs su skausmu. Todėl labai svarbu imtis priemonių stuburo ligų profilaktikai. Daugelio stuburo ligų profilaktikos ir gydymo priemonių tarpe labai svarbų vaidmenį atlieka fizinė kultūra (žr. 1—11 kompleksus).

Ypatingą reikšmę, gydant stuburo osteochondrozę, turi mūsų pasiūlytos izometrinio raumenų įtempimo pozos. Nereti atvejai, kai, reguliariai ir saikingai atliekant šiuos pratimus, galima išvengti operacijos ar ją atidėti ilgesniam laikui.

Izometriniai pratimai, derinami su kitais, daro teigiamą įtaką ne tik raumenims, bet ir centrinei nervų sistemai bei vidaus organams. Izometrinės pozos gali veikti ir segmentiškai, labiau įtraukdamos vienus ar kitus nugaros raumenis, kas ypač svarbu, sergant įvairios lokalizacijos osteochondroze (kaklo, juosmens, krūtinės srityje).

Fiziniai pratimai gali būti sėkmingai taikomi: kai osteochondrozė netrukdo laisvai judėti (kai dar stubure nejaučiama skausmų); osteochondrozės vystymąsi lydint skausmams stuburo srityje, bet rankų ir kojų judesiams (pečių ir klubų sąnariuose) nesutrikus; jei osteochondrozė yra susijusi su skausmais stuburo (juosmens, kaklo bei krūtinės) srityje, stuburo paslankumas sumažėjęs (sunku ar neįmanoma labiau atsilošti, liemenį palenkti į priekį bei į šonus), kai judinant skauda pečių ir klubų sąnarius ir judesiai yra riboti; pagaliau kai krūtinės šonkauliai būna mažai paslankūs (ypač įkvepiant), o laikysena — palinkusi į priekį ir pan.

Pirmuoju atveju, kai osteochondrozė netrukdo normaliai gyventi ir dirbti, profilaktikai kasdien reikia daryti atitinkamą mankštą, kad liga neprogresuotų (8—11 kompleksai). Tokiais atvejais reikia lavinti ir stiprinti nugaros raumenis, gerinti viso stuburo ir atskirų jo segmentų dinaminę funkciją, laikyseną bei krūtinės ląstos kvėpavimo judesius ir galiausiai — didinti organizmo kompensacines galimybes.

Kai osteochondrozę lydi skausmai tik stuburo srityje, atliekami 31 komplekso pratimai. Jų tikslas — mažinti skausmus masažu bei savimasažu (ambulatorijos bei kurorto sąlygomis), taip pat ir specialiais pratimais, kurie išlygina stuburo

slankstelius tempimo būdu (be svorių), gerina laikyseną, atstato taisyklingą kvėpavimą, pagerina savijautą ir darbingumą.

32 komplekso pratimai taikytini tais atvejais, kai liga yra palietusi ne tik stuburą, bet ir pečių bei klubų sąnarius.

Ir dar vienas mūsų pasiūlytas osteochondrozės gydymo būdas — tai speciali mankšta vertikalinėse voniose, kurios yra įrengtos Druskininkų kurorte ir kai kuriose respublikos ligoninėse (Vilniuje, Kaune, Šiauliuose). Po mankštos kurso vertikalinėse voniose būtina reikia mankštintis pagal 31 komplekse pateikiamus pratimus. Kai pagerėja bendra sveikatos būklė, skausmai atsiranda tik kiek pavargus ir gana greit praeina pailsėjus, galima tenkintis rytine mankšta (8—11 kompleksai).

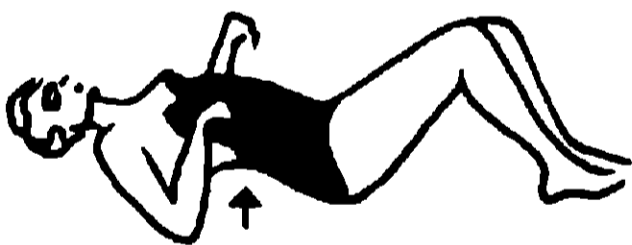
31 KOMPLEKSAS

1 pratimas (326 pav.)

Stuburo tempimas krūtinės ir juosmens srityje

Gulint ant nugaros, sulenkti kojas ir remtis visa pėda, rankas sulenkti ir remtis alkūnėmis.

Išsilenkti per krūtinę (nepakeliant dubens, galva ant žemos pagalvėlės) ir būti tokioje padėtyje 5 sek. Iš lėto įkvėpti, įtraukiant smakrą ir tiesiant kaklą. Pagulėti, atpalaidavus raumenis, kvėpuoti laisvai. Paskui, įkvepiant diafragma, dubenį spausti prie guolio ir „tempti“ jį pėdų link. Išbūti šioje padėtyje 3 sek., pagulėti, atpalaidavus raumenis. Kartoti 4—6 kartus.



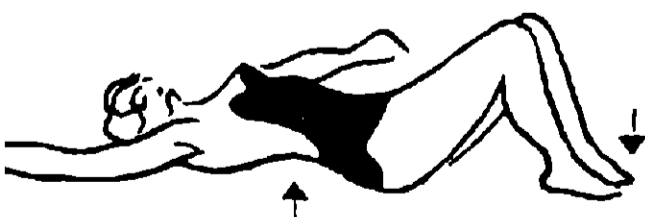
326 pav.

2 pratimas (327 pav.)

Stuburo tempimas, judinant rankas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, rankos ištiesios palei šonus.

Įkvepiant, dešinę ranką kelti į viršų ir siekti ją tolyn (tiesiant kaklą); remtis kairės kojos pėda ir kiek kilstelėti dubenį. Būti tokioje padėtyje 3—4 sek. Iškvėpti, grįžtant į pradinę padėtį. Tą



327 pav.

patį atlikti, keliant į viršų kairę ranką ir remiantis dešine koja. Kartoti po 3—4 kartus.

P a s t a b a. Stuburo tempimui sustiprinti koją, kuria remiamasi, reikia kiek pastatyti į priekį.

3 p r a t i m a s (328 pav.)

Kello traukimas į save

Sėdint ant kėdės, kojas sulenkti per kelius stačiu kampu.

Įkvepiant pakelti į viršų sulenktą kairę koją ir apimti kelį delnais (pirštai supinti). Iškvepiant truputį įtraukti pilvą, tiesti kaklą (smakrą įtraukti) ir smarkiai remtis dešine koja. Būti tokioje padėtyje 4—5 sek. (sulaikant kvėpavimą). Tokiu pat būdu kelti dešinę koją. Kartoti po 3—4 kartus.

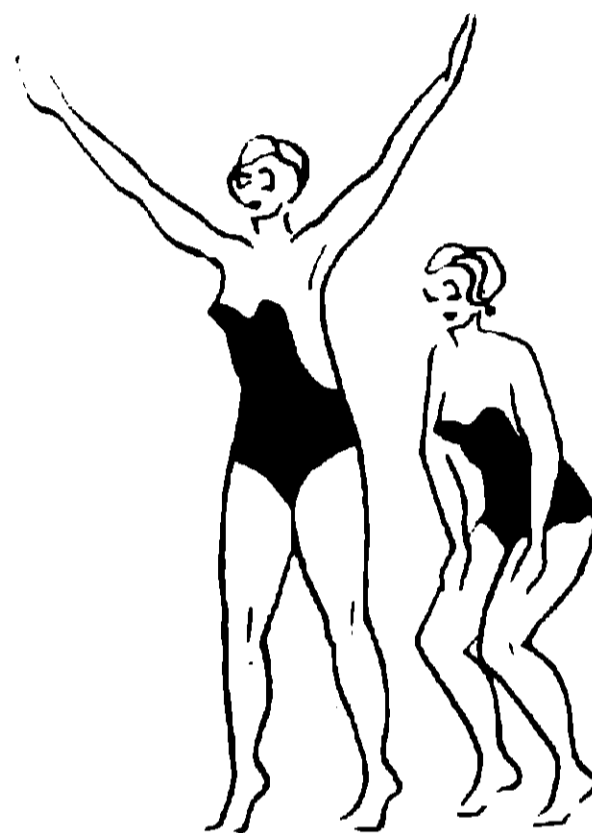


328 pav.

4 p r a t i m a s (329 pav.)

Pritūpiant žengti žingsnį į šalį

Stovėti, truputį pritūpiant ir sukryžiuojant ištiestas rankas prieš save, iškvėpti. Įkvepiant viena koja (bet kuria) žengti žingsnį į šalį ir tuo pat metu skėsti rankas į šalis kiek aukščiau pečių (būtinai delnais į vidų). Sulaikyti kvėpavimą (5 sek.), stiebtis ant pirštų, tiesiant kaklą (smakrą įtraukti), o delnais „siekti“ įstrižai į toli. Iškvepiant pritūpti. Kartoti 4—6 kartus. Atlikus pratimą, pavaikščioti, atpalaiduoti raumenis.



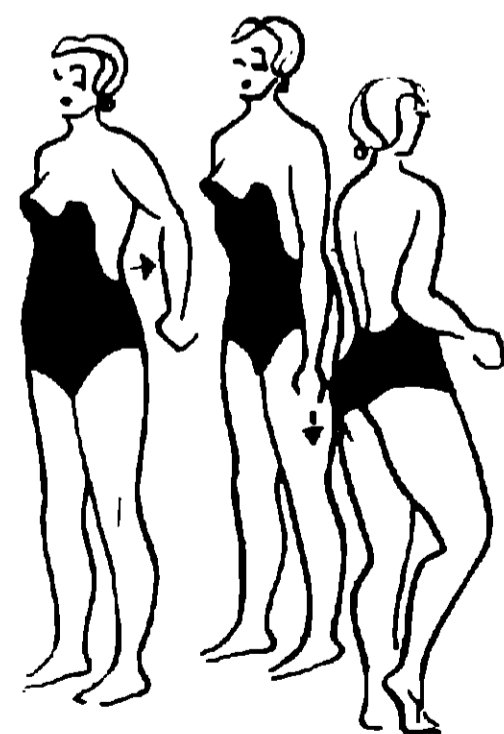
329 pav.

5 p r a t i m a s (330 pav.)

Pilvo įtraukimas

Stovint kojos kiek praskėstos, pėdos lygiagrečiai, rankos nuleistos.

Įkvepiant pilvu (diafragma), rankas kilstelėti atgal. Iškvepiant kiek galint įtraukti pilvą, o įtemptas rankas tarytum traukti žemyn. Būti tokioje padėtyje 2—3 sek. Kartoti 3—4 kartus. Pavaikščioti atsipalaiduoti.



330 pav.



6 pratimas (331 pav.)

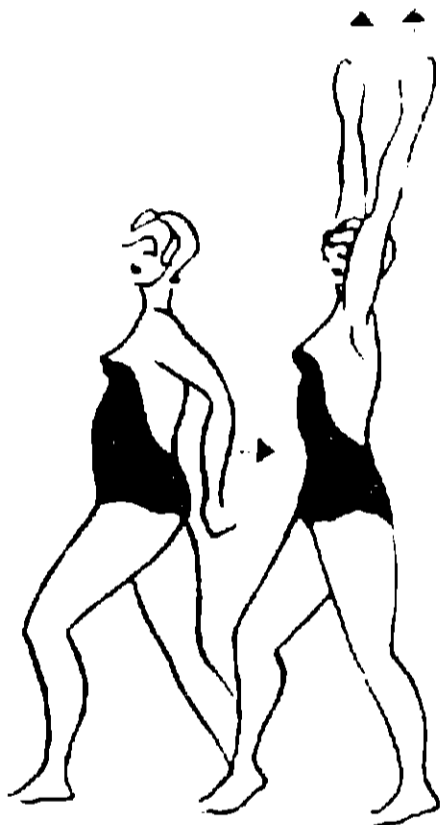
Pusiausvyros pratimas

Stovėti, suglaudus pėdas arba pastačius jas vienoje linijoje — pėda prieš pėdą.

Stovėti vietoje nesvyruojant. Jeigu pratimas lengvai atliekamas, pastovėti užsimerkus. Kai pusiausvyra kiek sutrinka, truputį pavaikščioti ir vėl kartoti 4—6 kartus.

Šiuos pratimus užbaigti masažu (žr. 11 kompleksą).

331 pav.



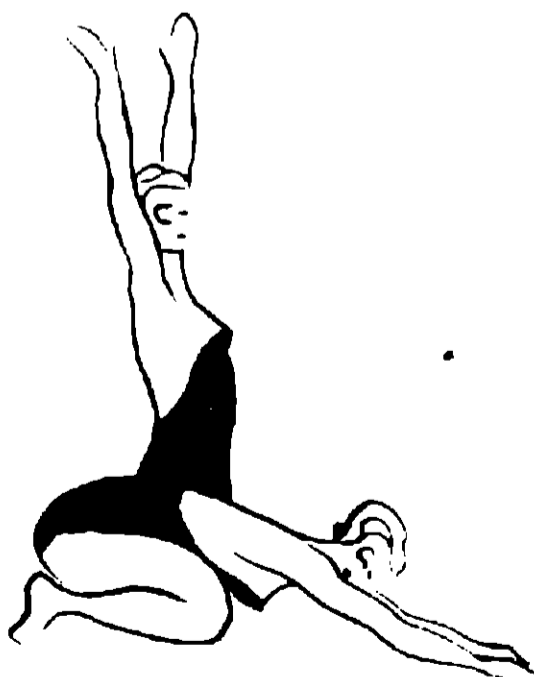
7 pratimas (332 pav.)

Žingsnis į priekį ir atgal

Stovint kojos suglaustos, rankos nuleistos.

Įkvepiant kaire koja žengti žingsnį į priekį (visa pėda), rankas kilstelėti atgal. Iškvepiant ir įtraukiant pilvą, ta pačia kaire koja žengti žingsnį atgal, rankas kelti į priekį — į viršų — ir „siekti“ kuo aukščiau (dešinė koja remiasi pirštais). Būti tokioje padėtyje 4—5 sek., sulaikius kvėpavimą ir tiesiant kaklą (smakrą įtraukti). Kartoti 4—6 kartus. Tą patį atlikti, statant į priekį ir atgal dešinę koją.

332 pav.



8 pratimas (333 pav.)

Sėdimas ant užkulnio

Atsiklaupus ant kilimėlio, rankos nuleistos.

Iš lėto lenkiant rankas už galvos, įkvėpti. Liepmuo tiesus (nesisėsti ant kulnų). Iškvepiant sėstis ant kulnų, liemenį lenkti į priekį, o ištiestas rankas padėti prieš save ant kilimėlio. Išbūti tokioje padėtyje (nekvėpuojant arba laisvai kvėpuojant) 5—6 sek. Stengtis tuo metu rankas tiesti kuo toliau į priekį, o sėdmenis spausti prie kulnų. Vėl tiesiant liemenį, įkvėpti ir kartoti pratimą 4—6 kartus. Atsistoti ir pavaikščioti, atpalaidavus raumenis.

333 pav.

Užbaigti 7 ir 8 pratimus, bėgant ristele (1—1,5 min.). Prieš bėgimą ir po bėgimo pavaikščioti bent po 30 sek.

9 p r a t i m a s (334 pav.)

**Rankų
kilnojimas**

Atsisėdus ant kėdės, kojas sulenkti per kelius stačiu kampu (pėdos ant žemės), rankos nuleistos.

Įkvepiant, kairę ranką kelti į viršų, o dešinę sulenktą traukti atgal; tuo pat metu kairę koją pastatyti kiek į priekį ir smarkiau remtis dešinės kojos pirštais. Išbūti tokioje padėtyje 2—3 sek. Įkvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Tą patį atlikti dešine ranka ir kaire koja. Pratimą kartoti 4—6 kartus.

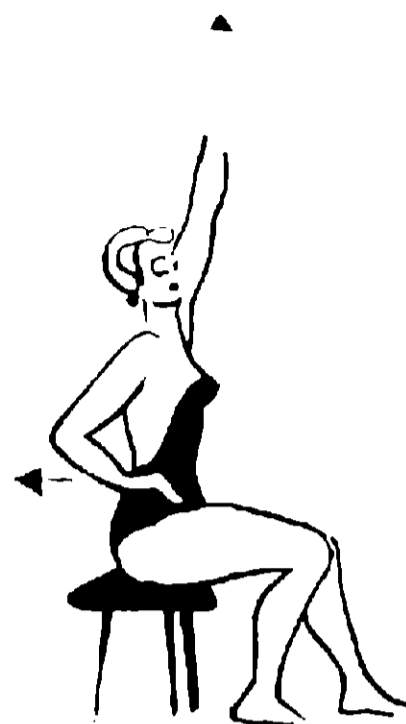
Po šito pratimo pavaikščioti, atpalaidavus raumenis, ir atlikti vieną iš 4—7 kompleksų pratimų (pasirinktinai), atsižvelgiant į darbo rūšį (sėdimas ar stovimas darbas).

P a s t a b a. Sergant osteochondroze, vengti tokių padėčių, kurios vargina stuburą arba jį labiau apkrauna (sunkiai keliant, ilgiau nešant). Jeigu reikia ką sunkesnio pakelti, būtina pritūpti ir kelti sulenktomis rankomis. Negalima lenkti liemens į priekį, stovint ištiestomis kojomis. Sėdint reikia stengtis atsiremti nugarą į kėdės atkalnę.

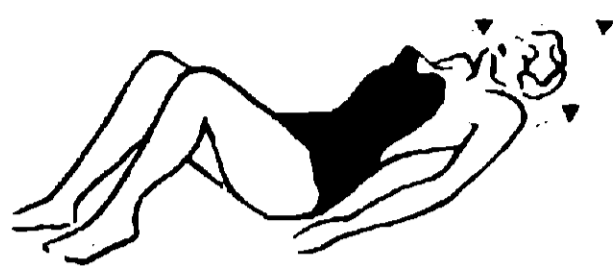
Jei kas įpratęs po mankštos priimti dušą, pradžioje reikia apsipilti šiltu vandeniu (36—37 °C) ir, tik kūnui išilus, po truputį vėsinti vandenį tiek, kad būtų malonu (iki 28—30 °C).

Jei osteochondrozė ryškesnė kaklo srityje, reikia vengti vaikščioti ir ypač sėdėti nuleista galva (sutrinka smegenų kraujo apytaka). Nepatartina ir staigiai sukalioti galvą įvairiomis kryptimis, kaip daro sveiki žmonės, mankštindami kaklą (galvą į šonus, ratu ir t. t.). Sergant šia liga, labai svarbu kartkartėmis tiesti kaklą (įtraukiant smakrą). Patartina galva „rašyti aštuoniukę“.

Jei kiek pakrikusi nervų sistema, naudinga paskaityti skyrelį „Psichofizinė treniruotė“ ir pasinaudoti ten aprašytaisiais pratimais. Ypatingą dėmesį reikia skirti raumenų atsipalaidavimo pratimams.



334 pav.



335 pav.

1 p r a t i m a s (335 pav.)

**Raivymasis, gulint
ant nugaros**

Pasiraivyti, įtempiant rankų ir kojų raumenis. Įkvėpti lyg žiovaujant. Kartoti 3 kartus. Po kiekvieno pasiraivymo atpalaiduoti raumenis.

2 p r a t i m a s

**Kojų lenkimas
ir tiesimas**

Gulint ant nugaros, rankos pusiau sulenktos. Sulenkti ir ištiesiti kojas, po to sukti ratuku alkūnes į vieną ir kitą pusę. Kartoti 4—8—16 kartų. Kvėpuoti laisvai (pro nosį).

3 p r a t i m a s

Kojų virpinimas

Gulint ant nugaros, kojos ištiesios, rankos priešonų.

Judinti kojas į šalis, neatkeliant nuo lovos, kad virpėtų kojų raumenys. Tą patį pratimą galima atlikti, bent kiek sulenkus kojas. Pratimo trukmė 15—20 sek. Kvėpuoti laisvai.

4 p r a t i m a s (336 pav.)

Menčių trynimas

Gulint ant nugaros, kojos ištiesios, rankos sulenktos, remtis alkūnėmis.

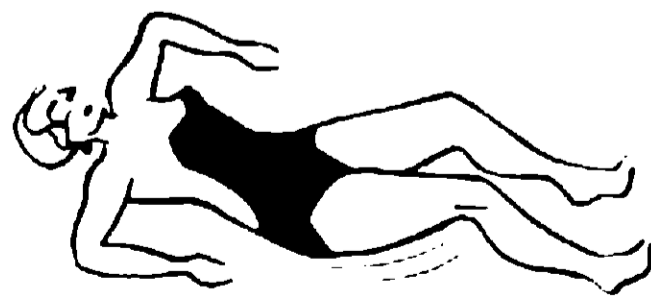
Įsivaizduoti, kad tarp menčių yra padėtas žirniukas ir jį reikia sutrinti, judinant mentes. Kartoti 12—16 kartų. Kvėpuoti laisvai.

5 p r a t i m a s

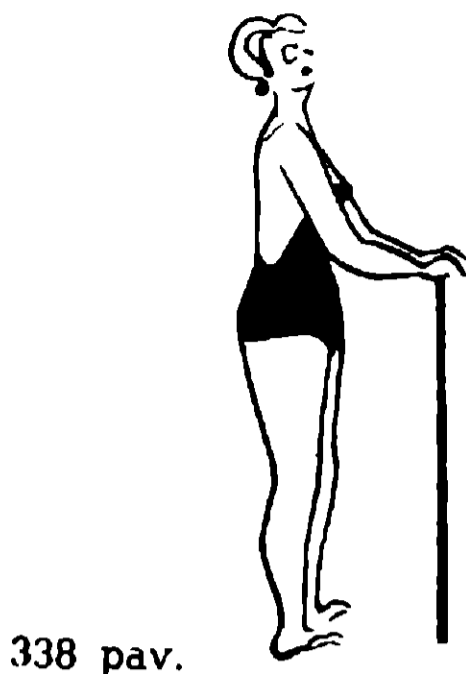
**Pilvo įtraukimas
iškvėpiant**

Gulint ant nugaros, kojos ištiesios arba kiek sulenktos.

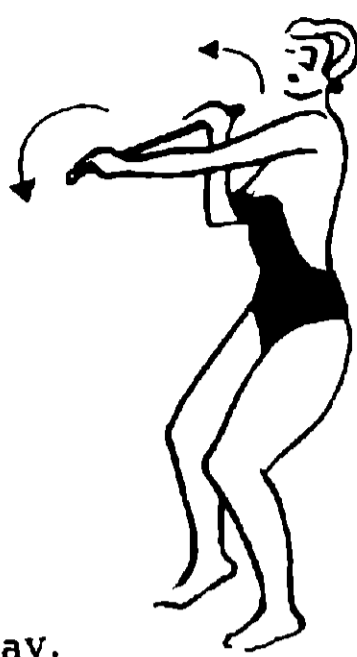
Iškvėpiant kuo daugiau įtraukti pilvą, tuo pat metu kelti pečius ir tiesiti kaklą. Išbūti tokioje padėtyje 3—4 sek. Pailsėjus pakartoti 4—6 kartus.



336 pav.



338 pav.



337 pav.

6 pratimas (337 pav.)

Rėmimasis į lazda

Stovint kojos suglaustos, rankose prieš save laikyti 1 m ilgio lazda, vieną galą atrėmus į grindis.

Įkvėpti diafragma. Iškvėpiant įtraukti pilvą ir tuo pat laiku stiebtis ant kulnų, tiesiant kaklą ir remiantis į lazda delnais. Išbūti tokioje padėtyje 3—4 sek. Pailsėjus kartoti 4—6 kartus.

7 pratimas (338 pav.)

Ratukų „rašymas“ lazdos galais

Stovint pražergus kojas, lazda laikyti sulenktomis rankomis už galų ties krūtine.

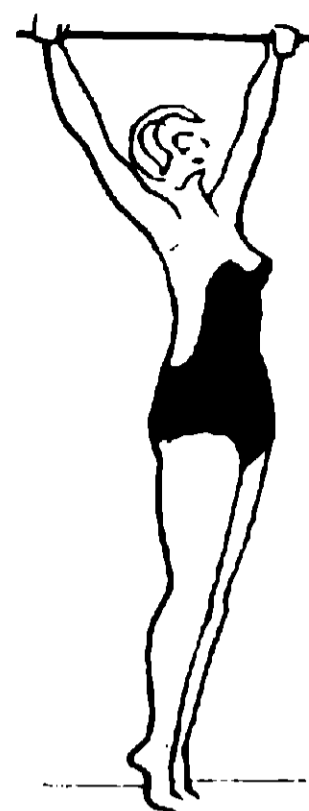
Pakaitomis vieną ranką tiesiant, kitą lenkiant, ištiesta ranka „rašyti“ lazdos galu ratuką, ir tuo pat laiku ritmingai spyruokliuoti kojomis (tupinėti vietoje). Pratimą teisingai atlikti padeda įsivaizdavimas, kad irstomės baidare. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 8—16—24 kartus.

8 pratimas (339 pav.)

Su lazda už galvos

Stovint kojos suglaustos, gulsčią lazda laikyti už galvos (ant sprando). Stengtis stovėti kuo tiesiau.

Įkvėpus iškvėpti, įtraukiant pilvą. Tuo pat laiku stiebtis aukštai ant pirštų, ištiesti rankas ir stengtis „gulsčia lazda pasiekti lubas“. Išbūti tokioje padėtyje 3—4 sek. Pailsėjus kartoti 4—6 kartus.



339 pav.



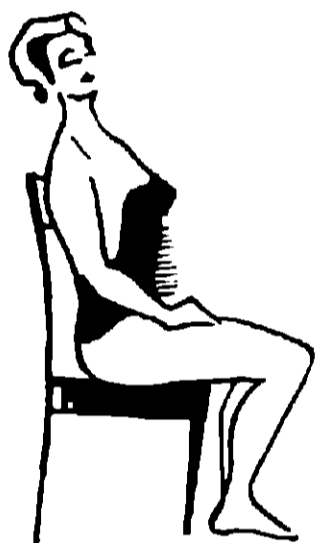
340 pav.

9 pratimas (340 pav.)

Mindžlukavimas vietoje, stovint prie sienos

Atsistojus per žingsnį nuo sienos, rankų pirštais lengvai įsiremti į ją (pirštai turi būti krūtinės aukštyje).

Pakaitomis mindžiukuoti vietoje, neatitraukiant nuo grindų kojų pirštų, lyg bėgant vietoje. Mindžiukuoti reikia dažnokai (120 kartų per minutę), kiekvieną kartą nuleidžiant ant grindų vienos kojos kulną. Tuo pat laiku ritmingai judinti pečius, lyg šokant, visu kūnu. Kvėpuoti reikia laisvai arba ritmingai. Pratimo trukmė 20—30—40 sek.



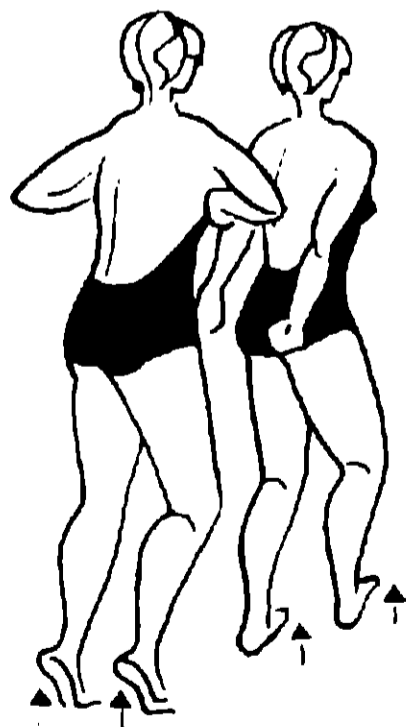
341 pav.

10 pratimas (341 pav.)

Kelio traukimas sėdint

Sėdint ant kėdės, kiek atokiau nuo atkaltės, kojas sulenkti stačiu kampu, pėdos lygiagrečiai. Delnais remtis į šlaunis (pirštais į vidų) kirkšnies srityje.

Įkvėpti, iškvėpiant įtraukti pilvą, delnais smarkiai remtis į šlaunis ir tuo pat metu tiesti kaklą. Išbūti tokioje padėtyje 3—4 sek., sulaikant kvėpavimą. Pailsėti. Kartoti 4—6 kartus.



342 pav.

11 pratimas (342 pav.)

Vaikščiojimas, pasistiebus ir ant kulnų

Stovint rankos nuleistos.

Keturis žingsnelius eiti pasistiebus ir tuo pat metu traukti kumščius po pažastimis. Sekančius keturis žingsnelius eiti ant kulnų, o ištiestas rankas kelti atgal (galima supinti pirštus, laikant rankas už nugaros).

Pratimo trukmė 30 sek. Kvėpuoti laisvai. Baigus vaikščioti, bėgti ristele 1—1,5 min. Poilsui pavaikščioti 30 sek.

Gimnastika po gimdymo sėkmingai pradėta taikyti mūsų šalyje 1922 m. (N. Kukuškinas), o Vilniaus ligoninėse — nuo 1953 m. (B. Apriaskytė, K. Dineika). 1955 m. akad. S. Jagunovas pasiūlė naujus gimnastikos pratimus, mažinančius nuovargį gimdant ir palengvinančius gimdymo procesą.

Fizinių pratimų negalima atlikti, kai nėštumas yra susijęs su chroniška liga, subfebrilia temperatūra, pūliniais procesais, kai yra širdies ir kraujagyslių sistemos dekompensacija bei subkompensacija, progresuojančio tuberkuliozės proceso, chroniško apendicito atvejais, žymiai nuslinkus vidiniams organams (jei tai yra susiję su skausmais, ypač atliekant fizinį darbą, reikalaujantį didesnių pastangų).

Fiziniai pratimai netaikytini ir gaktikaulio sąvaržai išsiskyrus, kai yra mažojo dubens organų uždegimų liekaninių reiškinių, ryškios nėštumo toksikozės, placentos pirmeigos atvejais. Mankštos negalima atlikti, neproporcingai padidėjus pilvo apimčiai, jei yra buvę savaiminių persileidimų, negyvagimių, jei motinos rezus faktorius yra neigiamas. Mankštą tenka nutraukti ir tais atvejais, kai po mankštos būna pasikartojančių skausmingų gimdos susitraukimų arba į mankštos krūvį audringai reaguoja vaisius, ir pagaliau tada, kai dėl vaisiaus staigių ir dažnų judesių pagreitėja jo širdies darbas.

Galima daryti atitinkamą gydytojo paskirtą mankštą, jeigu anksčiau buvo atlikta pilvo ertmės operacija (net gimdos), jei buvo užsitęsęs nėštumas ar ankstesnio nėštumo metu buvo eklampsija, jei nėštumas buvo susijęs su neurozėmis ir neuralgijomis; mankštintis galima ir sergant širdies ydomis, pradinių hipertoninės ligos stadijų, bronchų astmos ir emfizemos atvejais. Galima mankštą daryti ir sergant plaučių tuberkulioze, kai nėra funkcinų sutrikimų. Mankšta naudinga nutukusiems asmenims, užkietėjus viduriams, išsiplėtus kojų venoms, sergant hemorojumi.

Aktyvumo režimui ir pratimų dozei nustatyti moterų konsultacijos gydytojas turi įvertinti bendrą nėščiosios būklę, jos pasiruošimą mankštai ir išaiškinti, kaip organizmas reaguoja, atliekant fizinius pratimus. Nėščiosios sveikata tikrinama, atliekant specialius funkcinis mėginis ir kontrolinius diagnostinius pratimus. Šiuo atveju yra svarbūs rodikliai: 1. Ūgio ir svorio santykis. 2. Pečių ir dubens apimties santykis. 3. Kvėpavimo funkcija pagal pneumogramą. 4. Oksihemografija (kraujo prisotinimas deguonies ypač mažėja, kai apatinių galūnių venos išsiplėtusios). 5. Šlaunų raumenų pajėgumas (S. Jagunovo mėginys stovint, gulint su ištiestomis ir sulenktomis kojomis). 6. Pilvo raumenų funkcinis pajėgumas, matuojant pilvo apimtį, gulint ant nugaros ir stovint (jei pilvo raumenys stiprūs, jo apimtis gulint ir stovint beveik nekinta).

Jeigu moteris prieš tapdama motina reguliariai stiprina savo organizmą ir nervų sistemą, atlikdama 1 ir 3 kompleksuose nurodytus pratimus, rytinę mankštą ir psichofizinę treniruotę, galima drąsiai tvirtinti, kad jos organizmas paruoštas nėštumui ir gimdymui. Tokiu atveju ir pats gimdymas, kaip tvirtina J. Mileris, bus savotiška ir maloni pramoga. Nėštumo metu, be abejo, reikia palaikyti įsigytus įgūdžius atitinkama

mankšta, atsižvelgiant į nėštumo laiką, bet tai jau visai nesunki užduotis. Kiek sunkiau, kai moteris iš anksto nesirūpina kūno raumenų, vidaus organų ir nervų sistemos stiprinimu. Organizmas gana greit prisitaiko prie sveikų ir stiprinančių gyvenimo įpročių, tik reikia daug rūpestingiau ir atsargiau vykdyti gydytojo nurodytą mankštos programą.

Reikia pasitarti su gydytoju ne tik dėl mankštos, bet ir dėl maitinimosi, poilsio režimo. Pavalgius galima mankštintis tik po 1,5 val. Tuoju pavalgius neracionalu tvarkyti butą bei atlikti kitus darbus, kurie reikalauja didesnio judrumo. Lėtas pasivaikščiojimas, gėrėjimasis gamtos grožiu bei smagus pasikalbėjimas padeda geriau virškinti ir išvengti nutukimo. Ypač vengtina nutukimo nėštumo metu. Gydytojo nurodytomis priemonėmis reikia stengtis atsargiai svorį mažinti (1–2 kg per mėnesį), paverčiant riebalus į raumenis. Rūkymas šiuo atveju yra pati beprasmiškiausia priemonė.

Kasdieninei mankštai skirtina apie 20–25 min. Klaidinga būtų manyti, kad darbas namuose gali atstoti tinkamai parinktą mankštą. Namų ruošą, žinoma, išjudina kraujotaką ir verčia dirbti kai kuriuos raumenis, bet ji negali treniruoti tų raumenų, kurie atlieka ypatingą vaidmenį, gimdant ir pogimdyminiu metu.

Mankštos poveikį reikia vertinti pirmiausia pagal savijautą (šviežia galva, pakili nuotaika), pagal pulsą ir kvėpavimą. Atliekant mankštą, pulsas dažnėja 6–8 tvinksniais, kvėpuojama laisvai, nedūstant. Jeigu kvėpavimas darosi paviršutiniškas ir jaučiama, kad pasunkėjęs širdies darbas, ypač paskutiniiais nėštumo mėnesiais, reikia atsisėsti, atpalaiduoti raumenis ir pasilsėti.

Nereikia užmiršti ir grūdinimosi, ypač oro voniomis ir masažu (žr. 11 kompleksą). Nėštumo metu nepatartina maudytis ir plaukyti uždaruose baseinuose (infekcijai išvengti). Geriausia maudytis tekančiame vandenyje, jei vanduo šiltas ir oras nevėjuotas ir ne per daug kaitrus.

Apie dalyvavimą varžybose nėštumo metu negali būti nė kalbos (net įgudusioms sportininkėms), nes rungtyniaujant negalima išvengti nei fizinio nuovargio, nei nervų sistemos įtempimo. Tačiau pirmaisiais nėštumo mėnesiais naudinga paplaukioti, 20–40 min. paslidinėti lygia vietoje įprastu tempu, kai oro temperatūra ne žemesnė kaip -10°C . Apskritai reikia vengti pašokimų ir šuoliukų, griežtų liemens judesių, sunkesnių daiktų kilnojimo, žodžiu, visokių veiksmų, kurie padidina pilvo ertmės spaudimą. Ypač reikia pasisaugoti pirmąsias 16 nėštumo savaitių, nes tuo laikotarpiu vaisius palyginti dar silpnai prisitvirtinęs prie gimdos. Todėl mankštą reikia atlikti lėtai, taisyklingai kvėpuojant (žr. 1 kompleksą).

17 nėštumo savaitę paprastai gerėja savijauta ir organizmo atsparumas fiziniam krūviui. Mankštos tempas jau gali būti vidutiniškas. Šiuo laikotarpiu svarbu stiprinti pilvo raumenis ir lavinti kvėpavimą, ypač pasivaikščiojimų metu. Nedarant mankštos, sunku išvengti po gimdymo nukarusio pilvo. O normali motinystė turi ir gali sugrąžinti jaunatvišką išvaizdą ir ne pirmos jaunystės motinoms.

Individualiai pasirinkta ir lėtai atliekama mankšta, atsižvelgiant į nėštumo laiką, ypač reikalinga dar ir todėl, kad, gimdai aktyviai didėjant,

kinta kepenų ir žarnyno padėtis (kas sukelia vidurių užkietėjimus), darosi mažiau paslanki diafragma, kvėpavimas padažnėja ir darosi labiau paviršutiniškas. Kartais pabrinksta kojos, išsiplečia jų venos. Todėl gydomoji fizinė kultūra nėščiai moteriai yra tikras sveikatos šaltinis.

Nėštumo laikotarpis skirstomas į penkias stadijas: 1—16 savaitės, 16—24, 24—32, 32—36 ir 36—40 savaitės. Visoms stadijoms ypatingą reikšmę turi pilvo preso, dubens dugno ir šlaunų raumenų stiprinimas. Tačiau kiekvienai stadijai šios rūšies atitinkami pratimai turi būti specialiai parenkami (kinta pradinės padėtys, pratimų rūšis, kartojimų skaičius). Ypač atsargiai reikia parinkti pratimus pirmajai ir paskutinajai nėštumo stadijai. Prie specialių pratimų priskirtini ir išeinamosios angos įtraukimo pratimai, nes jie stiprina tarpvietės ir dubens raumenis, teigiamai veikia, sergant hemorojumi, iškritus tiesiajai žarnai.

Įvairiais nėštumo mėnesiais kinta kvėpavimo mechanizmas, užtat reikia išmokti kvėpuoti diafragma, treniruoti tarpšonkaulinius raumenis ir šonkaulių paslankumą, kad būtų pajėgesnis krūtininis kvėpavimas (32—40 nėštumo savaitę). Pagaliau labai svarbu mokėti atpalaiduoti rankų, kojų, viso kūno ir tarpvietės raumenis. Šiuos fizinius pratimus turi atlikti ne tik moterys, dirbančios sėdimą darbą, bet ir tos, kurios, be gana judraus darbo įstaigoje ar gamykloje, nemažai triūšia buityje, nes darbo veiksmai negali atstoti minėtų pratimų poveikio.

Kvėpavimo reguliavimo pratimus geriausia įsisavinti prieš nėštumą, bet juos galima išmokti ir nėštumo metu, išskyrus 32—40 savaitę, kai diafragma darosi mažiau paslanki. Tuo laikotarpiu ypač reiktų tobulinti krūtininį kvėpavimą ir įkvėpimą. Relaksacijos (raumenų atpalaidavimo) pratimus galima ir reikia atlikti visą nėštumo laikotarpį. Tas pats pasakytina apie tiesiosios žarnos įtraukimo pratimus. Pilvo preso, dubens dugno ir šlaunų raumenų pajėgumu ypač reikia rūpintis prieš nėštumą (žr. 9, 10 kompleksus). Minėtus raumenis reikia stiprinti ir nėštumo metu, bet atsižvelgiant į pradinę padėtį ir judesius, leistinus atitinkamoje stadijoje.

SPECIALŪS PRATIMAI

33 KOMPLEKSAS

1. Diafragminis kvėpavimas. Gulint ant nugaros, rankas sudėjus už galvos, kojas sulenkus (vėliau sėdint ir stovint), pirmiausia iškvėpti, valinškai įtraukiant pilvą. Nekvėpuoti, kol malonu. Kiek įkvėpti, lyg žiovaujant, taip, kad pakiltų pilvas, o apatiniai šonkauliai nežymiai pajudėtų. Iškvėpti, įtraukiant pilvą. Kartoti 16—12 kartų. Jeigu galva nesvaigsta, pakartoti pratimą dar kartą. Pailsėjus, atlikti tą patį pratimą, tik įkvėpiant prilaikyti delnais pilvą (t. y. įkvėpti, jaučiant pasipriešinimą).

Lengviausia įsisavinti diafragminį kvėpavimą, gulint ant nugaros, bet reikia mokėti taip kvėpuoti ir sėdint bei stovint.

Nėštumo metu, kol nesunku, tokiu būdu reikia pakvėpuoti ore ar gerai išvėdintame kambaryje kelis kartus per dieną po 1—3 minutes.

2. **Visapusiškas kvėpavimas** yra toks, kai įkvepiant kiek pakyla pilvas ir beveik tuo pat metu prasiplečia šonkauliai. Iškvėpiant pirma kiek nusileidžia krūtinė, paskui susiglaudžia šonkauliai ir kiek išitraukia pilvas (žr. 1 kompleksą).

Nėštumo pradžioje (iki 32 savaitės) reikia išmokti kvėpuoti taip, kad įkvepiant kiek daugiau dalyvautų **diafragma** (pakiltų pilvas), o pabaigoje rekomenduojama kvėpuoti šitaip: įkvepiant truputį turi pakilti pilvas ir gana smarkai prasiplesti bei pakilti krūtinės ląsta.

Kvėpavimo raumenims po atitinkamų pratimų sustiprėjus, nėščioji sugebės tinkamai kvėpuoti bet kuriuo laikotarpiu ir be didesnių pastangų aprūpinti vaisių deguonimi.

Raumenų atpalaidavimo pratimai

Apie relaksacijos reikšmę ir savitaigą esame kalbėję „Psichofizinės treniruotės“ skyrelyje. Savitaiga reikalinga ne tik prieš gimdymą, bet ir visą nėštumo laikotarpį. Šiuo klausimu atitinkamus nurodymus ir patarimus būsimoms motinoms duoda gydytojai. Nereikia pamiršti, kad savitaiga gali būti veiksminga tik tuo atveju, kai kūno raumenys esti atpalaiduoti, suglebę. Žodinis poveikis ypač stiprus, kai relaksacijos būklėje (rytais, gulint lovoje, arba dieną, patogiai sėdint) lyg snūduriuojama. Mokėjimas aktyviai (savo noru) atpalaiduoti raumenis ypač praverčia gimdant.

„Psichofizinės treniruotės“ skyrelyje yra aprašyti keli raumenų atpalaidavimo pratimai. Reikia išmokti atpalaiduoti ne tik galūnes, bet ir viso kūno, taip pat ir veido raumenis. Atsipalaiduojant (geriausia gulint ant nugaros, padėjus po galva mažą pagalvėlę) ypatingas dėmesys atkreiptinas ir į pilvo ertmės, dubens ir tarpvietės raumenis.



343 pav.

Išeinamosios angos įtraukimo pratimai

1—24 nėštumo savaitę reikia atlikti 1—2 kartus per dieną šią užduotį (343 pav.). Gulint ant nugaros, rankos palei šonus, delnais žemyn, kojos iš-

tiestos. Pagulėti, trumpai atpalaidavus viso kūno raumenis (patariama užsimerkti ir mintyse pasakyti: atsipalaidavo veido, kaklo, rankų, krūtinės, dubens, kojų raumenys).

Įkvepiant ir įtraukiant pilvo apačią, papildomai įtraukti išeinamąją angą ir truputį kilstelėti dubenį. Iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4 kartus.

24—32 nėštumo savaitę atlikti tokią užduotį (344 pav.).

Atsistojus nugarą į stalą, laikantis delnais, atsiremti. Kojos suglaustos.

Įkvepiant palenkti liemenį į priekį. Įkvepiant išsitiesti, pasistiebti ir, įtraukiant angą, bent kiek išsilenkti per juosmenį (dubuo į priekį). Iškvepiant vėl palenkti liemenį į priekį (stovėti ant visos pėdos) ir t. t. Tempas lėtas. Kartoti 3 kartus.

32—36 nėštumo savaitę atliktina ši užduotis (345 pav.).

Gulint ant nugaros, sulenkti kojas, rankos palei šonus.

Įkvepiant pakelti dubenį („tiltukas“) ir įtraukti išeinamąją angą. Iškvepiant nuleisti dubenį ir atpalaiduoti angą. Kartoti 3—4 kartus.

36—40 nėštumo savaitę atlikti naują užduotį (346 pav.).

Gulint ant nugaros, sulenkus kojas, iškvepiant pakelti dubenį, skečiant kelius ir įtraukiant angą. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Tempas lėtas. Kartoti 3—4 kartus.

Mankštą, kurią reikia daryti kasdien (1—2 kartus), skirstome į tris ciklus: pirmas — 0—16 savaitei, antras — 16—32 savaitei, trečias — 36—40 savaitei (žr. 34 kompleksą).

34 KOMPLEKSAS

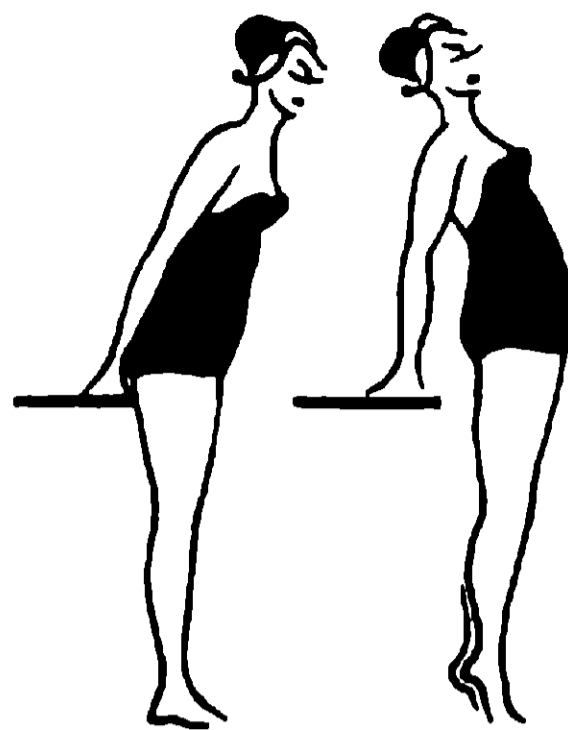
I ciklas (1—16 savaitė)

Pratimai, atliekami lovoje arba ant apykietės kušetės

1 pratimas (347 pav.)

Diafragminis kvėpavimas

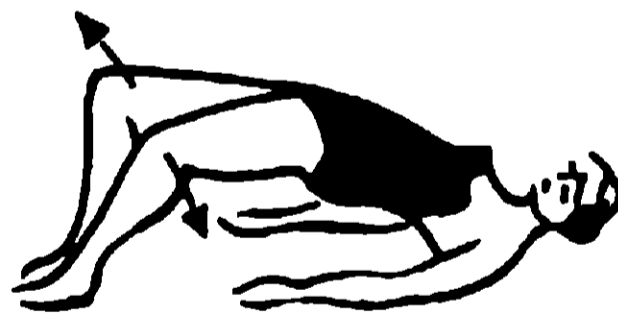
Gulint ant nugaros, sulenkti kojas ir lengvai pėdomis remtis į patalą. Rankas laikyti sulenktas už galvos. Iškvėpti ir į iškvėpimo pabaigą kiek įtraukti pilvo apačią bei išeinamąją angą. Akimir-



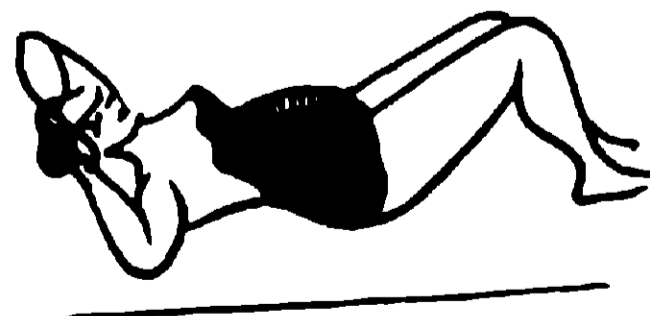
344 pav.



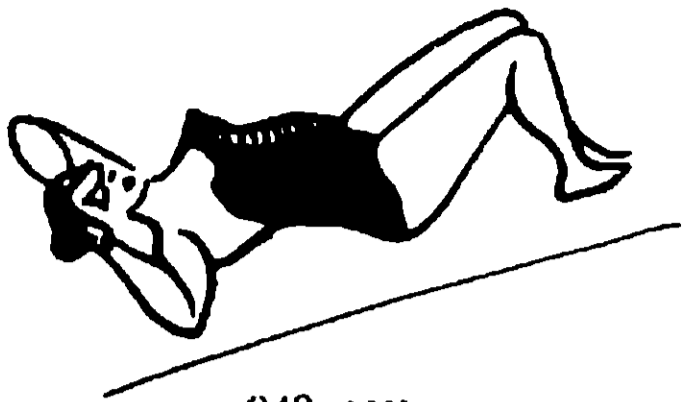
345 pav.



346 pav.



347 pav.



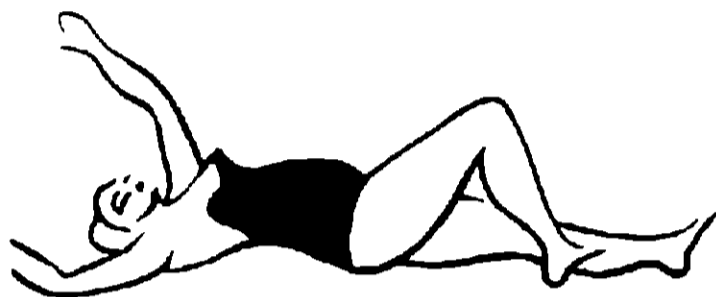
348 pav.

ką nekvėpuoti. Po to įkvėpti taip, kad pakiltų pilvas (šonkauliai nepajuda). Kartoti 3—4 kartus. Pailsėti ir pakartoti 6—8 kartus, neįtraukiant išeinamosios angos.

2 p r a t i m a s (348 pav.)

Kvėpavimas visais plaučiais

Gulint ant nugaros, iškvėpti ir, iškvėpimui besibaigiant, kiek įtraukti pilvą. Pasistengti įkvėpti taip, kad pirma tarytum pakiltų pilvas ir tolydžio plėstųsi krūtinė. Iškvėpti, kad pirmiau nusileistų krūtinė, o paskiau tolydžio kiek įsitrauktų pilvas. Kvėpuoti negiliai, nes ramybės būklėje organizmui nereikia daug deguonies.



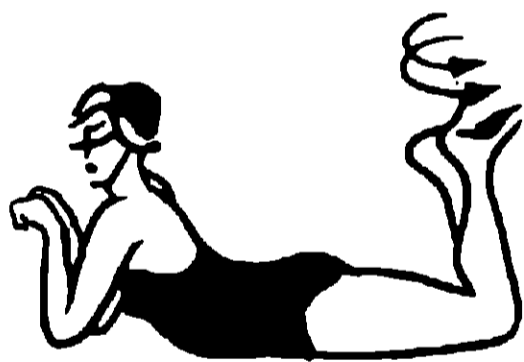
349 pav.

3 p r a t i m a s (349 pav.)

Raišymas ir suglebimas

Gulint ant nugaros, kojos ir rankos ištiestos (neisitempti).

Pasiraivyti žiovaujant, palengva įtempiant rankų ir kojų raumenis. Paskiau iškvėpiant pagulėti, atpalaiduoti raumenis (ypač rankų ir kojų). Kartoti 2—3—4 kartus.



350 pav.

4 p r a t i m a s (350 pav.)

Sukti pėdas ratu

Neskubant atsigulti ant pilvo, sulenkti rankas ir pasiremti alkūnėmis. Pagalvės nereikia.

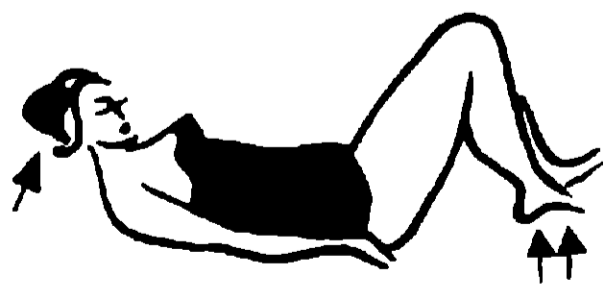
Sulenkti kojas per kelius ir sukti pėdas ratuku pakaitomis į vieną ir į kitą pusę po 6—8—12 kartų. Kvėpuoti laisvai.

5 p r a t i m a s (351 pav.)

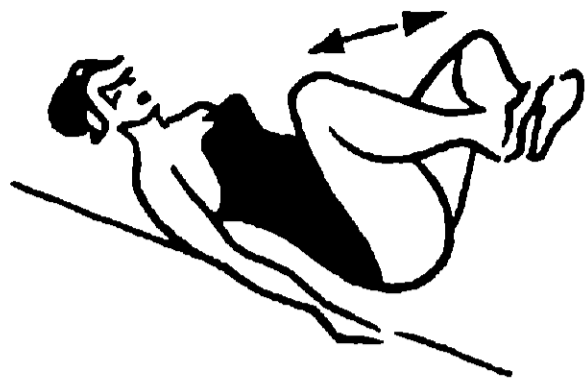
Kilstelėti galvą ir kojas

Atsigulus ant nugaros, sulenkti kojas, rankos palei šonus.

Palengva įkvėpti, o iškvėpiant pakelti galvą ir (vienai akimirkai) kojas nuo guolio. Vieno iškvėpimo metu galima pakiloti sulenktas kojas 2—3 kartus. Grįžus į pradinę padėtį, įkvėpti. Kartoti 3—4 kartus.



351 pav.



352 pav.

6 pratimas (352 pav.)

„Varlikė“

Gulint ant nugaros, kojos ištiestos, rankos palei šonus.

Įkvėpiant lenkti kojas, skečiant į šalis kelius, suglaudus kulnus ir sudėjus pėdas (tarytum delnus). Įkvėpimui besibaigiant, kiek kilstelėti dubenį ir įtraukti išeinamąją angą. Tiesiant kojas, t. y. grįžtant į pradinę padėtį, iškvėpti. Kartoti 3—4 kartus.

7 pratimas (353 pav.)

Sukti rankas ir lankstyti pėdas

Gulint ant nugaros, sulenkti kojas, rankos sulenktos ties krūtine.

Ritmingai sukti sulenktų rankų alkūnėmis raktus, tuo pat laiku sugniaužiant ir atgniaužiant rankų pirštus, o kojų pėdas lankstyti į viršų ir žemyn. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 6—12 kartų, sukant rankas į abi puses.

8 pratimas (354 pav.)

Valkščiojimas

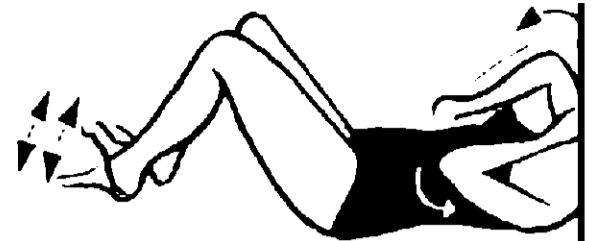
Stovėti, įkvėpiant žengti 4 žingsnius (liemuo tiesus, galva pakelta), mojuoti rankomis. Iškvėpiant (sustojus) abiejų rankų delnais paliesti kairįjį ir dešinįjį kelį. Pratimo trukmė $\frac{1}{2}$ —1 min.

9 pratimas (355 pav.)

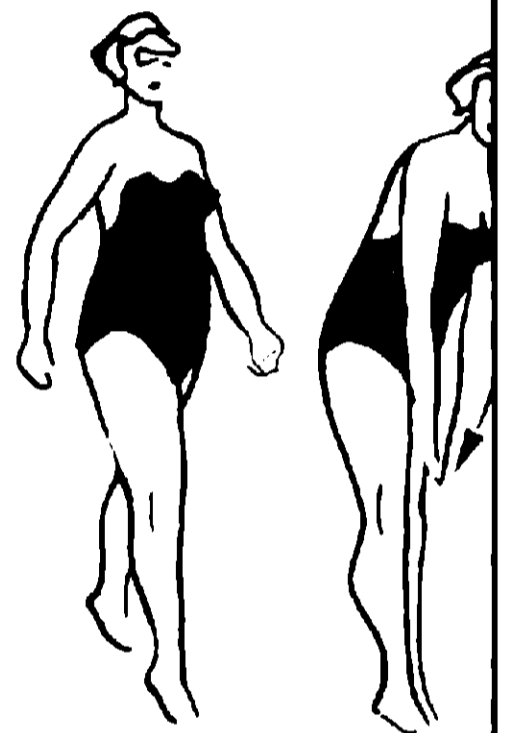
Pritūpimai

Atsistojus prie kėdės per pėdą, rankomis laikytis už atlošo. Galima atsistoti ir tarp dviejų kėdžių ir laikytis rankomis už atlošų (šitaip pratimą atlikti lengviau).

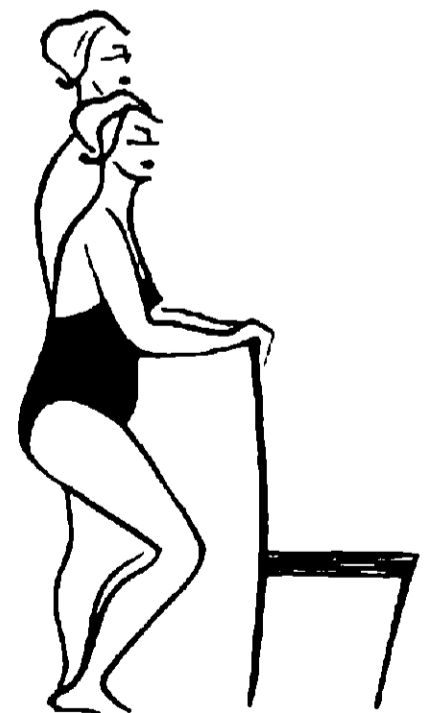
Stovint įkvėpti, iškvėpiant kiek pritūpti ir atsistoti. Kartoti 2—8 kartus.



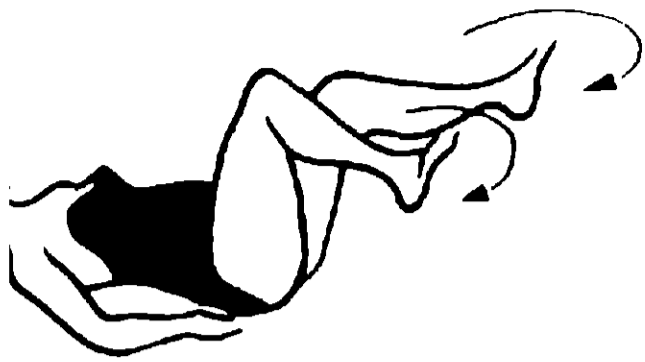
353 pav.



354 pav.



355 pav.



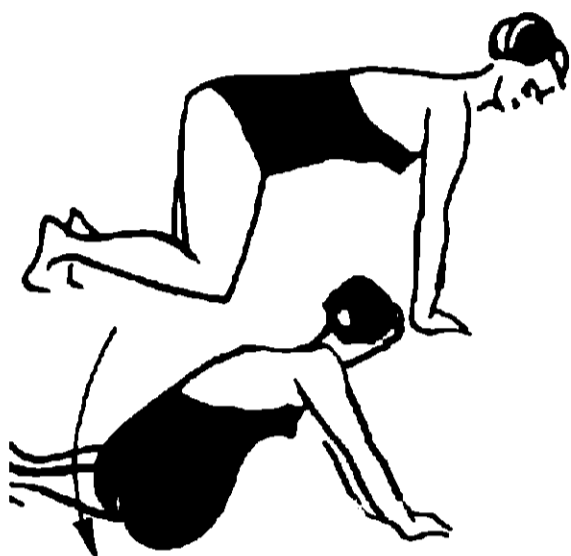
356 pav.

10 p r a t i m a s (356 pav.)

„Dviratis“

Gulint ant nugaros, rankos palei šonus, kojos ištiestos.

Ramiai įkvėpti. Iškvėpiant sulenkti kojas ir „važiuoti, minant dviračio pedalus“, t. y. pakaitomis vieną koją tiesiant, o kitą lenkiant. Kartoti 4—8—12 kartų. Atlikus pratimą 4—6 kartus, pailsėti ir vėl kartoti.



357 pav.

11 p r a t i m a s (357 pav.)

**Sėstis kairėn,
dešinėn**

Atsiklaupus ant abiejų kelių, rankomis remtis į grindis priešais save (stovėti keturpėsčia).

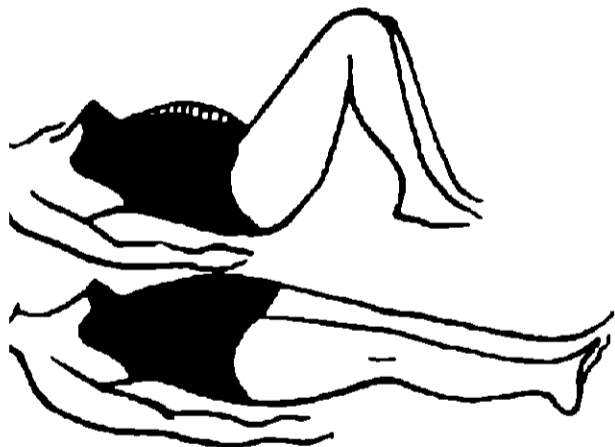
Neatitraukiant delnų nuo grindų, sėstis į dešinę, paskui į kairę. Tempas lėtas. Kvėpuoti laisvai. Sėstis po 4—6 kartus į vieną ir į kitą pusę.

12 p r a t i m a s (358 pav.)

Poilsis

Gulint ant nugaros, atpalaiduoti rankų, kojų ir dubens raumenis.

Sulenkus kojas, pakvėpuoti diafragma 6—8 kartus. Pailsėjus, 6—8 kartus pakvėpuoti visais plaučiais. Po to pagulėti suglebus, užsimerkus ir įsiteigti, kad atliktos pratybos stiprina visą organizmą, kiekviena ląstelė gauna pakankamai deguonies.



358 pav.

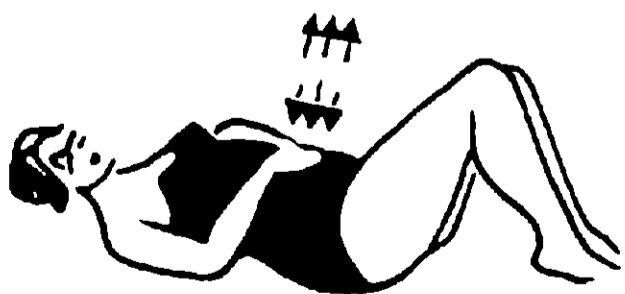
II ciklas (16—32 savaitė)

1 p r a t i m a s (359 pav.)

**Diafragminis
kvėpavimas**

Gulint aukštiekninka, kojos sulenktos, delnai ant pilvo.

Įkvėpiant diafragma, kiek priešintis delnais pilvo pakilimui. Iškvėpiant įtraukti tarpvietę (valinagai). Kartoti 3—4 kartus. Pailsėjus, 4—6 kartus pakvėpuoti diafragma. Suglebti, atpalaiduojant tarpvietę.



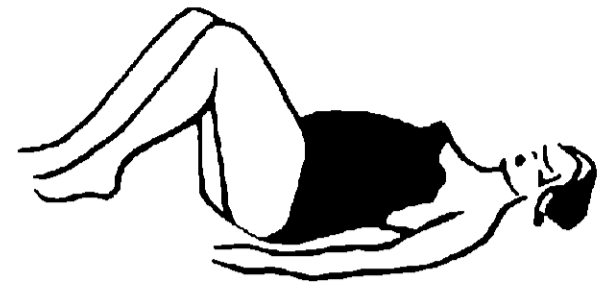
359 pav.

2 pratimas (360 pav.)

Taisyklingas kvėpavimas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, rankos palei šonus.

Kelis kartus įkvėpti, pradedant diafragma ir baigiant krūtine. Paskiau įkvėpti priešingai — pirma krūtine, po to diafragma. Kvėpuoti negiliai, neįsitempiant.



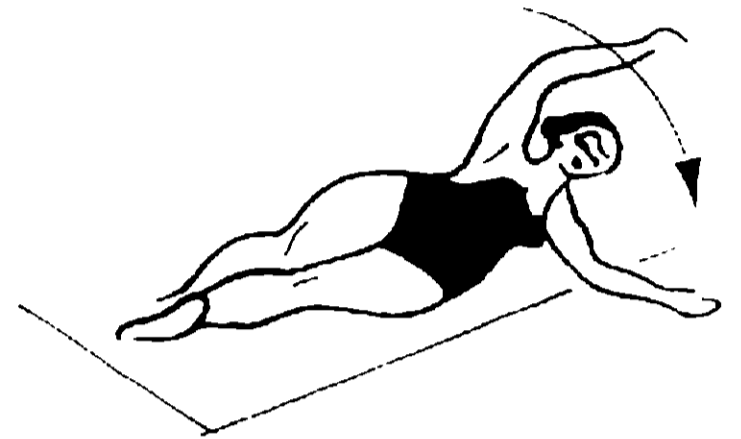
360 pav.

3 pratimas (361 pav.)

Raivytis ir suglebti

Gulint ant nugaros, kojos ir rankos ištiestos.

Žiovaujant pasiraivyti rankomis ir kojomis, pasukant liemenį į kairę (į dešinę), ir iškvėpiant suglebti, grįžtant į pradinę padėtį. Norint galima vienai kitai akimirksniui sulaikyti kvėpavimą. Kartoti 3—4 kartus.



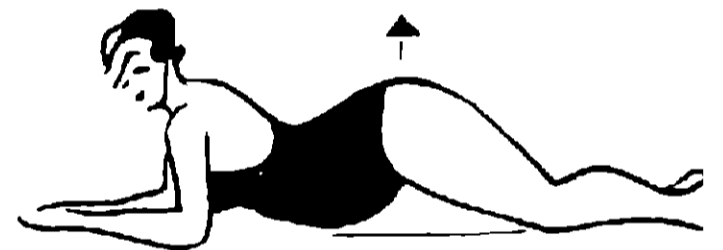
361 pav.

4 pratimas (362 pav.)

Pakelti dubenį

Gulint ant pilvo, pasiremti sulenktomis rankomis (delnai į priekį).

Įkvėpiant kiek kilstelėti dubenį ir valingai įtraukti tarpvietę. Iškvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 3—4 kartus.



362 pav.

5 pratimas (363 pav.)

Sėsti — gulti

Sėdint kojas ištiesti.

Sėdint įkvėpti. Iškvėpiant gultis ant nugaros, pasiremiant delnais bei alkūnėmis, ir suspėti atsisėsti. Atsisėdus įkvėpti. Kartoti 3—4 kartus.



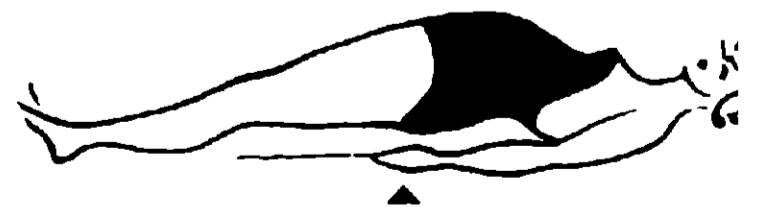
363 pav.

6 pratimas (364 pav.)

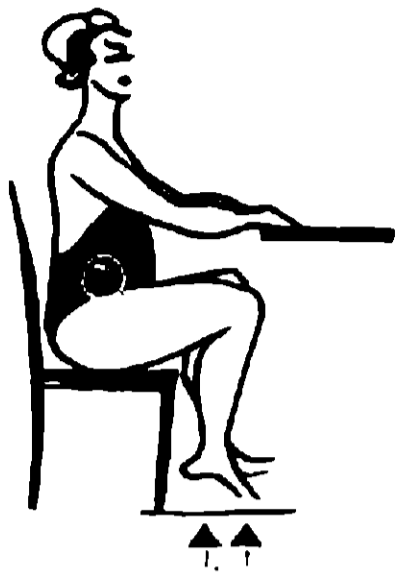
Gulint ant nugaros

Gulint aukštelninka, rankos ir kojos ištiestos.

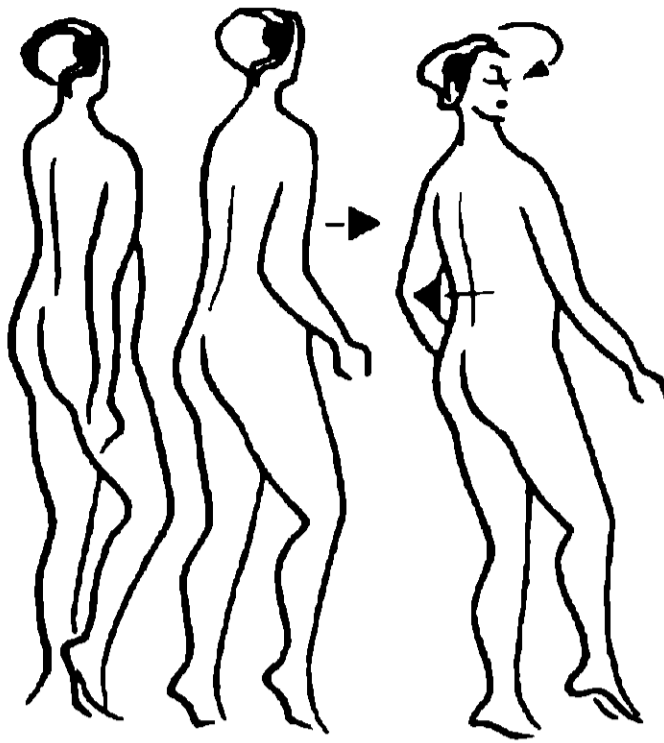
Įkvėpiant kiek pakelti dubenį ir valingai įtraukti išeinamąją angą. Grįžtant į pradinę padėtį, įkvėpti. Kartoti 3—4 kartus.



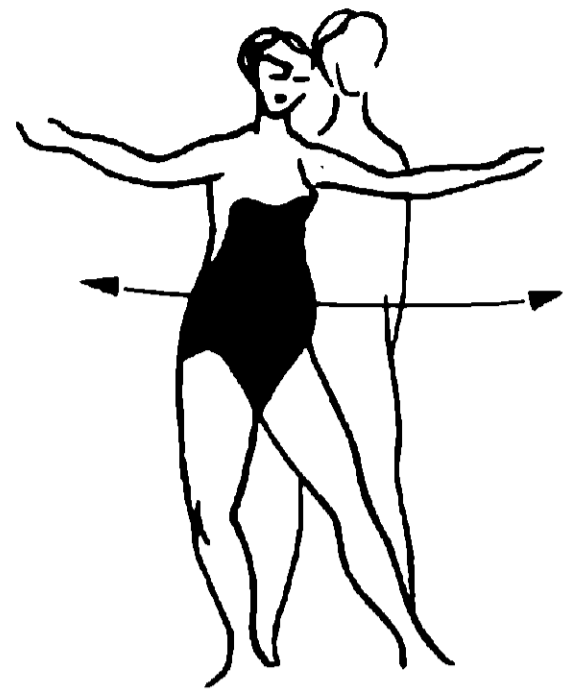
364 pav.



365 pav.



366 pav.



367 pav.

7 pratimas (365 pav.)

Sėdint ant kėdės

Patogiai sėdint, abiejų rankų delnais atsiremti į stalą.

Iškvėpiant delnais remtis į stalo kraštą ir tuo pat metu trumpai kilstelėti sulenktas kojas į viršų ir nuleisti. Įkvėpti, grįžus į pradinę padėtį. Kartoti 3—4 kartus.

8 pratimas (366 pav.)

Ėjimas

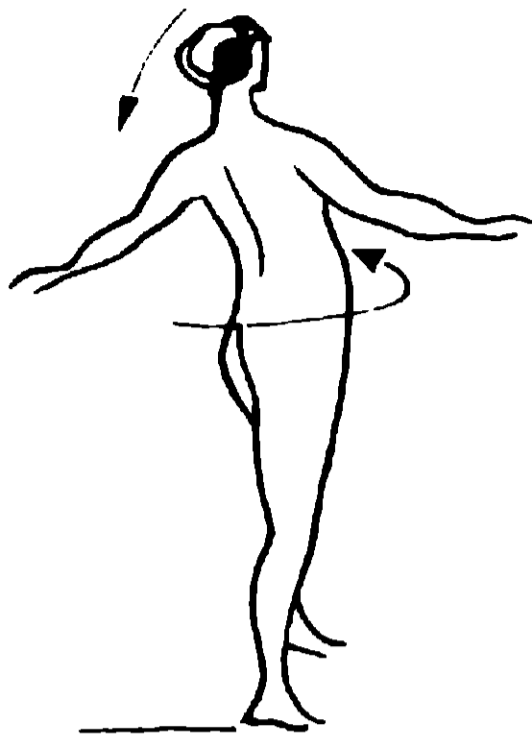
Keturis žingsnius eiti vietoje, kiek aukščiau keliant kelius ir smagiai mojuojant rankomis. Sekančius keturis žingsnius žengti į priekį pasistiebus. Po to — keturis žingsnius atgal ir pasisukti veidu į priešingą pusę. Visą ciklą kartoti 30 sek.

9 pratimas (367 pav.)

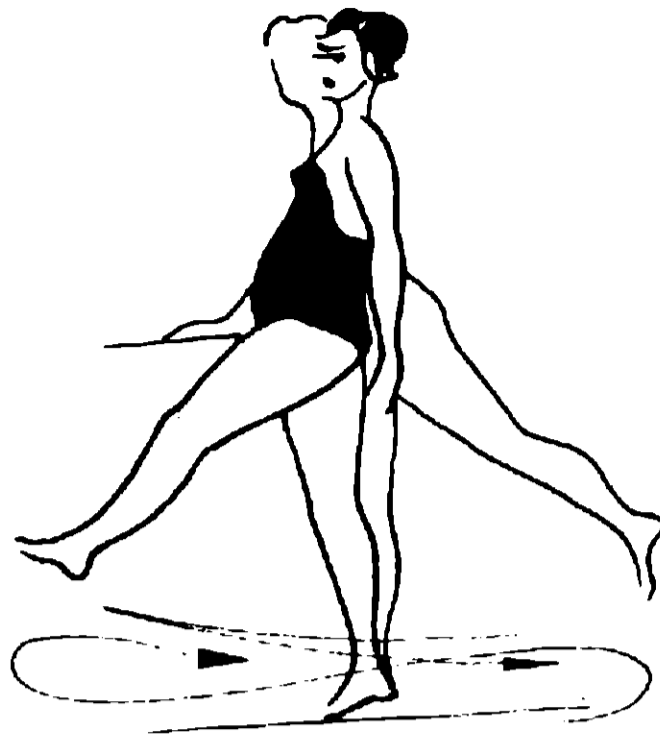
Įtūpstai, pasukant liemenį

Stovint per žingsnį praskėstomis kojomis, rankos nuleistos.

Įkvėpiant pasistiebti ir pasisukti į kairę (kitą kartą — į dešinę), sulenkti tik kairę (dešinę) koją, o rankas pakelti į šalis. Grįžtant į pradinę padėtį, iškvėpti. Kartoti 4—6 kartus.



368 pav.



369 pav.



370 pav.

10 pratimas (368 pav.)

Liemenį sukti ir lenkti

Stovint, kaip nurodyta 9 pratime, nekeičiant pėdų padėties, iškvepiant pasukti liemenį į kairę ir, truputį atsilošus, bent kiek palenkti liemenį į priekį. Grįžtant į pradinę padėtį, įkvėpti. Kartoti po 4 kartus į abi puses.

11 pratimas (369 pav.)

Kojos sukimas

Stovint dešiniuoju šonu ties kėdės atlošu, dešine ranka laikytis už jo.

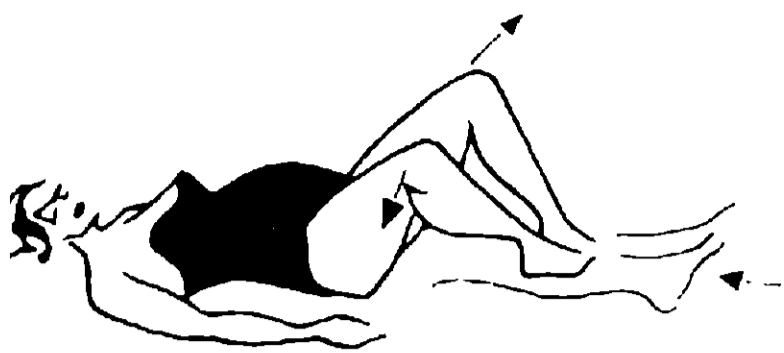
Supti kairę koją į priekį ir atgal (nelankstant liemens). Kartoti 4 kartus. Po to kaire koja brėžti mažą ratuką priešais save ir užpakalyje (lyg aštuoniukę). Kartoti 2 kartus. Pailsėjus atsistoti prie kėdės kairiuoju šonu ir pakartoti visą pratimą. Kvėpuoti laisvai.

12 pratimas (370 pav.)

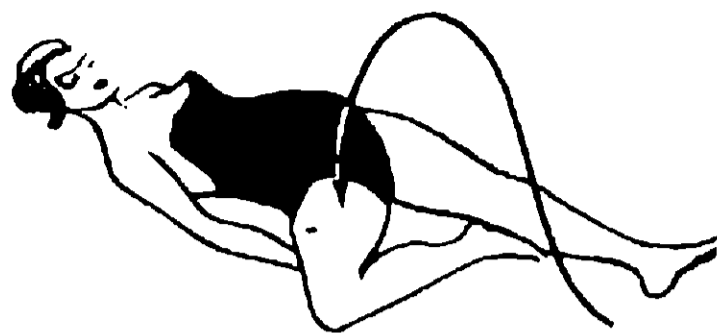
Pritūpimai

Stovint per pėdą pražergus kojas (pratimą atliekant, stovėti ant visos pėdos), įkvėpti. Iškvepiant pritūpti ir atsistoti. Kartoti 4 kartus. Galima pastatyti priešais save kėdę.

Pastaba. Jeigu pritūpti nelengva, reikia 6 kartus atsisėsti ir atsistoti nuo kėdės.



371 pav.



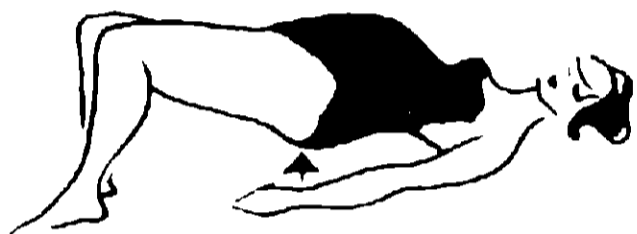
372 pav.

13 pratimas (371 pav.)

Skėsti kelius

Gulint ant kilimėlio, kojos ištiestos, rankomis remtis į grindis iš šonų.

Iškvepiant kojas sulenkti per kelius, kelius išskėsti į šalis (kulnai lieka suglausti). Įkvepiant kelius suglausti, kojas ištiesti. Kartoti 3—6 kartus.



373 pav.

14 pratimas (372 pav.)

Sulenkti koją į išorę ir į vidų

Gulint aukštiekninka, kojos ir rankos ištiestos.

Iškvepiant sulenkti kairę koją (dešinę — pakaitomis), kelią pasukti į išorę (kojos pirštais siekti blauzdą) ir į vidų. Įkvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti po 3 kartus.

15 pratimas (373 pav.)

Tiltukas

Gulint aukštiekninka, kojas sulenkti per kelius, rankas laikyti palei šonus.

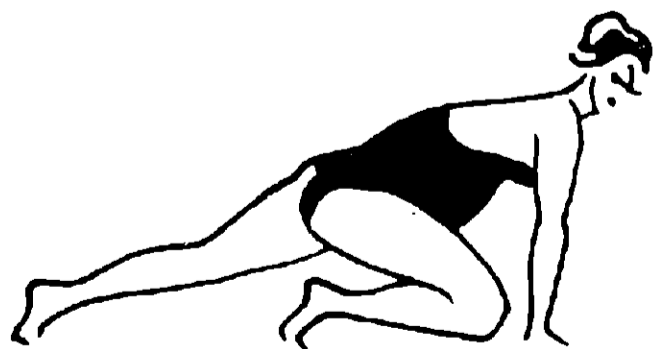
Keliant dubenį, įkvėpti ir įtraukti išeinamąją angą. Iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 4 kartus.

16 pratimas (374 pav.)

Kėliu siekti rankos

Klūpant remtis ištiestomis rankomis priešais save.

Dešinės kojos kelį priartinti prie dešinės rankos, o kairę koją ištiesti atgal. Grįžti į pradinę padėtį. Tą patį atlikti kaire koja ir dešine ranka. Kvėpuoti laisvai. Kartoti po 3 kartus.



374 pav.

Po to pagulėti aukštiekninka, atpalaiduoti visus raumenis.

III ciklas (32—40 savaitė)

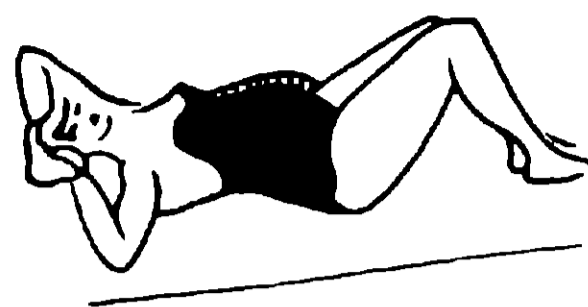
Visi šio ciklo pratimai atliekami, gulint lovoje.

1 pratimas (375 pav.)

Diafragminis kvėpavimas

Gulint ant nugaros, kojos sulenktos, rankos už galvos.

Švelniai ir negiliai pakvėpuoti diafragma. Kartoti 4—6 kartus.

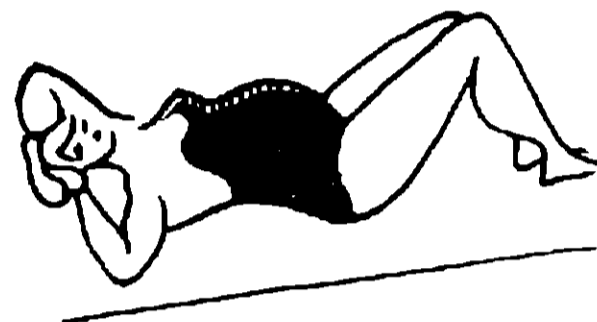


375 pav.

2 pratimas (376 pav.)

Kombinuotas kvėpavimas

Gulint, kaip nurodyta 1 pratime, įkvėpti krūtine ir, besibaigiant įkvėpimui, papildomai įkvėpti diafragma. Iškvėpti. Kartoti 3—4—6 kartus.



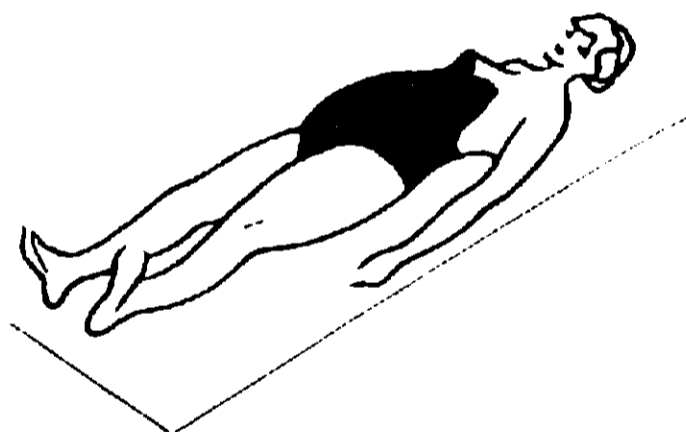
376 pav.

3 pratimas (377 pav.)

Sulėtintas kvėpavimas

Gulint aukščiau ninka ištiestomis, bet neįtemptomis kojomis, rankos palei šonus.

Įkvėpti tarytum kaire kūno puse (nuo pėdos iki galvos), iškvėpti dešine puse (nuo galvos iki pėdos). Iškvėpiant atpalaiduoti viso kūno raumėnis (ypač tarpvietę). Pratimą reikia kartoti 3—5 kartus.



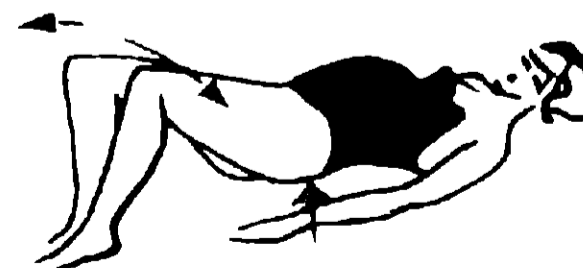
377 pav.

4 pratimas (378 pav.)

Tiltukas

Gulint aukščiau ninka, sulenkti kojas per kelius, rankos palei šonus.

Įkvėpiant pakelti dubenį, skėsti kelius į šalis ir įtraukti išeinamąją angą. Iškvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 3—4 kartus.



378 pav.



379 pav.



380 pav.

5 pratimas (379 pav.)

Kojos kilnojimas

Sėdint ištiesus kojas, rankomis remtis į lovą ar kušetę.

Iškvepiant sulenkti dešinę (kairę) koją, paguldyti ją į dešinę pusę, paskui pasukti į kairę — į vidų — ir ištiesti. Grįžti į pradinę padėtį, įkvėpti. Kartoti po 3 kartus kiekviena koja.

Atlikti I ciklo 6 pratimą.



381 pav.

6 pratimas (380 pav.)

Sėdint ant kėdės

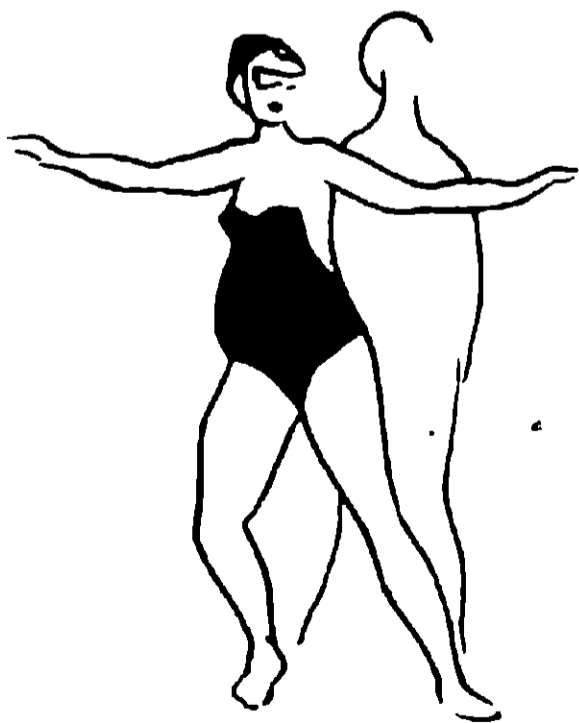
Sėdint ant kėdės, atrėmus nugarą, kojos sulenktos per kelius, vienos rankos delną padėti ant pilvo:

Kvėpuoti diafragma. Įkvepiant bent kiek delnu prilaikyti kylantį pilvą. Atlikti 3—4 kartus.

7 pratimas (381 pav.)

Vaikščiojimas

Vaikščioti, įsivaizduojant, kad metame ir gaudome kamuolį. Per du žingsnius „pamėtėti kamuolį“ į viršų, kiek pasukant liemenį į kairę. Žengiant kitus du žingsnius, „pagauti kamuolį“ ir atsukti liemenį tiesiai. Paskiau „mesti kamuolį“ į dešinę ir t. t. Vaikščioti 30 sek. Kvėpuoti laisvai.



382 pav.

8 pratimas (382 pav.)

Kojų lenkimas pakaltomis

Stovint per žingsnį pražergus kojas, rankos ant klubų.

Įkvepiant sulenkti kairę koją, rankas pakelti į šalis. Iškvėpti, tiesiant koją ir nuleidžiant rankas. Tą patį atlikti, sulenkiant dešinę koją. Kartoti 3—4 kartus.

9 p r a t i m a s (383 pav.)

Stuburo išlenkimas

Klūpant remtis į grindis ištiestomis rankomis.

Nuleidžiant galvą, iškvėpti ir bent kiek išlenkti nugarą. Įkvepiant galvą kilstelėti, o stuburui leisti „įdubti“. Kartoti 4—5 kartus.

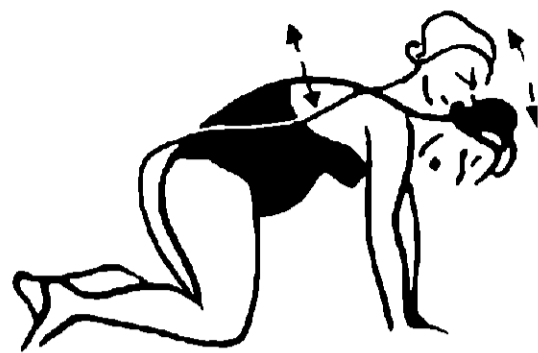
10 p r a t i m a s (384 pav.)

Vartyti kojas

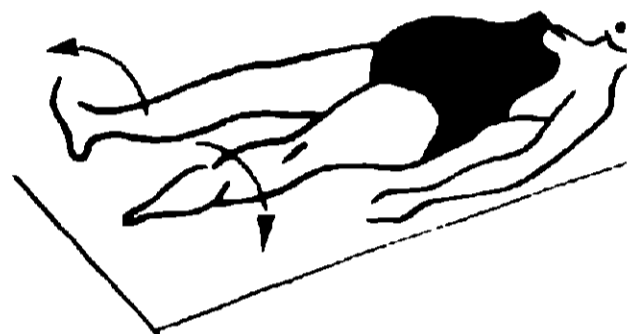
Gulint ant nugaros, praskėtus kojas, rankos palei šonus.

Du tris kartus pasukti kojas į išorę ir į vidų. Atpalaidavus kojų raumenis, padrebinti. Kvėpuoti laisvai.

Atlikti I ciklo 12 pratimą. Po to iš lėto atsistoti ir pavaikščioti 30 sek.



383 pav.



384 pav.

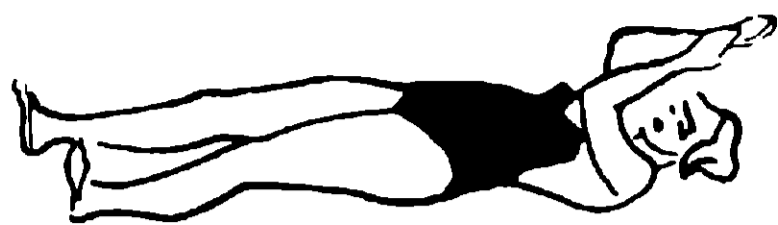
MANKŠTA PO GIMDYMO

35 KOMPLEKSAS

Jau antrąją parą po gimdymo gydytojai ligoninėje dažnai skiria lengvą mankštą pilvo preso raumenims stiprinti, tačiau tokią mankštą galima daryti tik medicinos personalui vadovaujant.

Išrašius iš ligoninės, mankštą galima daryti tik gydytojui leidus, atsižvelgiant į gimdyvės bendrą būklę. Tačiau klaidinga manyti, kad moteris turi vengti mankštos pratimų po gimdymo. Pasivaikščiavimo ir judėjimo, dirbant lengvus namų ruošos darbus, nepakanka prieš nėštumą buvusiai laikysenai ir eisenai atstatyti. (Mat, nėštumo metu nemažas krūvis teko nugaros ir kojų raumenims.) Svarbiausia — padėti grįžti gimdai į normalią padėtį, atstatyti pilvo ir dubens dugno raumenų pajėgumą. Pogimdyminė mankšta apsaugo ir nuo gimdos padėties iškrypimų, ir nuo vidurių užkietėjimo.

10 dieną, išrašius iš ligoninės, mankštą galima daryti tik gulint. Tuo laikotarpiu reikia vaikščioti gryname ore, galima dirbti nesunkius namų ruo-



385 pav.

šos darbus. Rekomenduojami tie patys pratimai, kuriuos gimdyvė atliko ligoninėje.

1 p r a t i m a s (385 pav.)

Kvėpavimo pratimas

Gulint aukštelninka, ištiesus kojas.

Įkvėpti, iš lėto keliant sulenktas rankas galvos link. Iškvėpti, nesmarkiai spaudžiant delnais apatinius šonkaulius. Iškvėpti galima ir plačia srove pro burną arba tęsiamai tariant „kva...a...“. Kartoti 4—6—8 kartus.



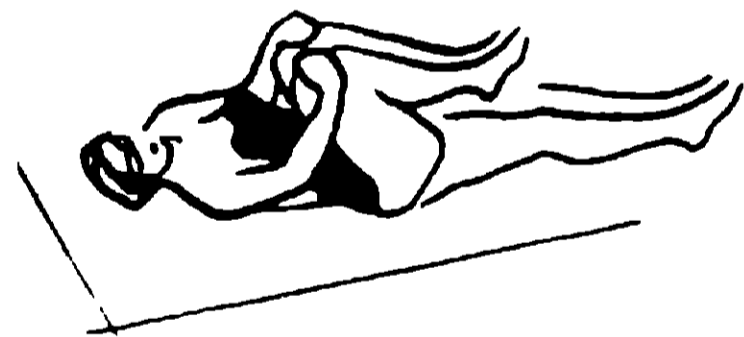
386 pav.

2 p r a t i m a s (386 pav.)

Tiltukas

Gulint aukštelninka, sulenkti kojas per kelius (pėdas statyti arčiau sėdmenų), rankas laikyti palei šonus arba remtis alkūnėmis.

Įkvepiant pakelti dubenį ir įtraukti išeinamąją angą, o iškvepiant nuleisti dubenį ir angą atleisti. Kartoti 4—6 kartus.



387 pav.

3 p r a t i m a s (387 pav.)

Sulenktas kojas — prie krūtinės

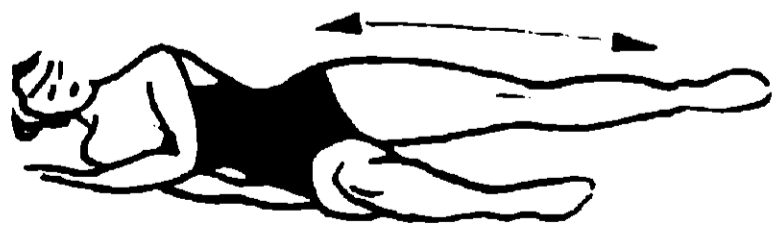
Gulint, kaip nurodyta 2 pratime, įkvėpti, atpalaiduojant rankų ir kojų raumenis. Iškvepiant vieną koją (arba abi iš karto) sulenkti, rankomis patraukti krūtinės link ir iš lėto ištiesti. Kartoti 4—8 kartus.

4 p r a t i m a s (388 pav.)

Gulint ant nugaros ir ant šono

Gulint ant nugaros, pasisukti ant dešinio šono, ištiesus kojas.

Pakaitomis įtempti ir atpalaiduoti sėdmenis. Kartoti 4—6 kartus. Paskui sulenkti abi kojas (artinant jas prie krūtinės). Kairę koją ištiesti (kiek pakeliant į viršų) ir vėl sulenkti ją prie krūtinės. Tą patį atlikti, gulint ant kairio šono, dešine koja. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 4—6 kartus.



388 pav.

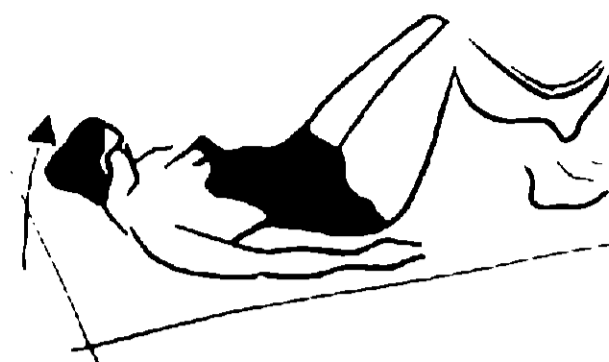
5 pratimas (389 pav.)

Sulenktų kojų ir galvos kilstelėjimas

Gulint aukštiekninka, sulenkus kojas, rankos palei šonus.

Iškvėpiant trumpai kilstelėti galvą ir abi sulenktas kojas atkelti nuo patalo. Grįžtant į pradinę padėtį — įkvėpti. Kartoti 2—8 kartus.

Tą patį tikslą galima pasiekti, bandant atsistoti ir atsigulti ant nugaros, pasiramščiuojant alkūnėmis. Iškvėpti atsistodant, įkvėpti atsiguliant. Kartoti 2—6 kartus.

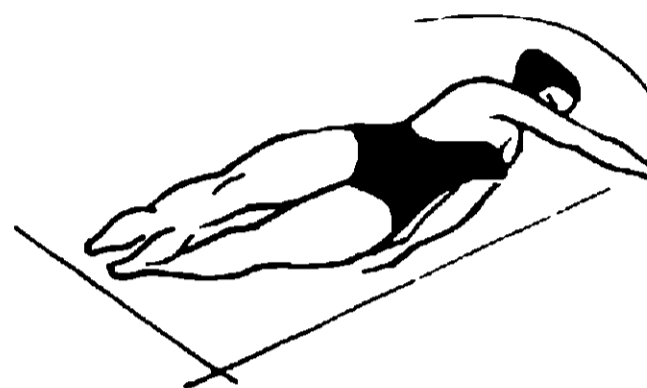


389 pav.

6 pratimas (390 pav.)

„Obuolio skynimas“

Gulint aukštiekninka, pasukti liemenį į dešinę ir dešine ranka „skinti obuolį“ nuo šakelės. Tą patį atlikti, pasisukant į kairę pusę. Pasisukant įkvėpti. Kartoti po 4—6 kartus į abi puses.



390 pav.

7 pratimas (391 pav.)

Raumenų įtempimas ir atpalaidavimas

Gulint aukštiekninka, įkvėpiant sugniaužti rankų pirštus, įtempti rankų ir kojų raumenis. Iškvėpiant atpalaiduoti viso kūno raumenis. Kartoti 3—4 kartus.



391 pav.

8 pratimas (392 pav.)

„Važlavimas dviračiu“

Gulint aukštiekninka, kvėpuoti tolygiai, pakaitomis lenkiant ir tiesiant kairę ir dešinę koją, tarytum minant dviračio pedalus. Kartoti, pradedant nuo 6—8 iki 12—16 kartų. Jei kvėpuoti sunku, pailsėti ir tęsti pratimą. Atlikus pratimą, pagulėti, atpalaidavus raumenis.

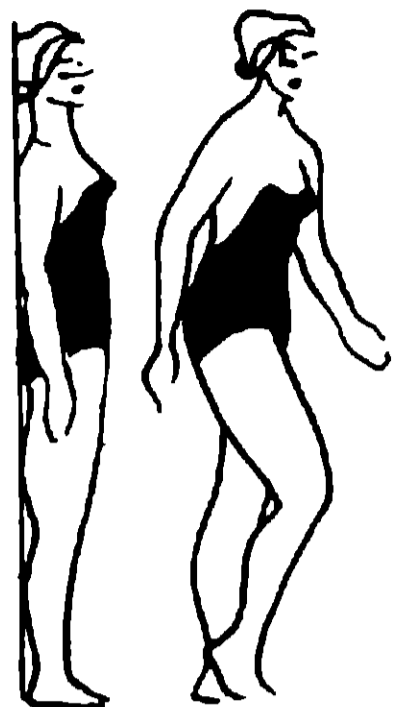


392 pav.

11—30 dieną, išrašius iš ligoninės, atlikus anksčiau aprašytuosius pratimus, atsikelti ir papildomai pasimankštinti stovint.

Atlikus anksčiau aprašytuosius pratimus, atsikelti ir papildomai pasimankštinti stovint.

9 pratimas (393 pav.)



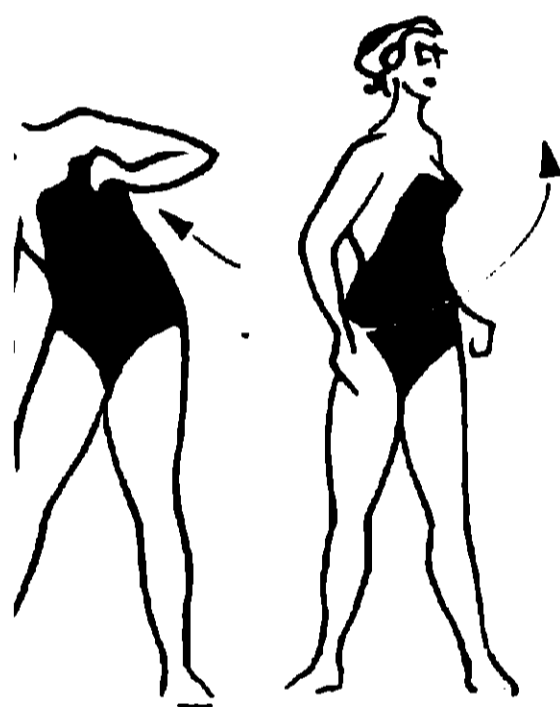
393 pav.

Taisyklingos laikysenos tikrinimas

Atsistojus nugarą į sieną.

Pėdas suglausti, smakrą kiek įtraukti, stengtis stovėti taip, kad delnas vos pralįstų tarp sienos ir juosmens. Po 5—6 sekundžių pavaikščioti, stengiantis nekeisti taisyklingos laikysenos. Pailsėjus kartoti pratimą 5—6 kartus.

10 pratimas (394 pav.)



394 pav.

Liemens lenkimas — sukimas

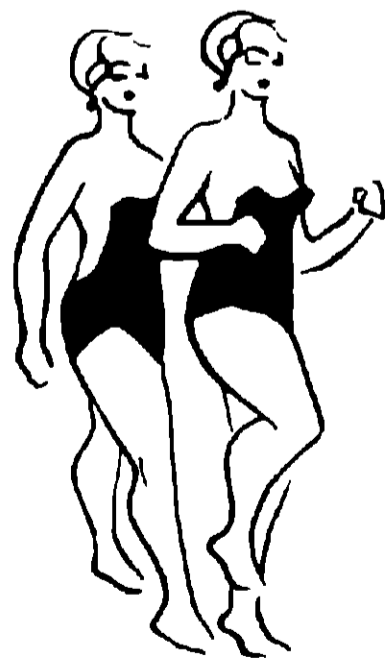
Stovint kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Įkvėpti. Iškvėpiant lenkti liemenį į kairę, dešinės rankos kumštį traukiant po pažastimi, ir į dešinę, traukiant kairės rankos kumštį. Grįžus į pradinę padėtį, įkvėpti ir vėl kartoti pratimą 4—8 kartus. Paskiau iškvėpiant sukti liemenį į kairę ir į dešinę pusę, lyg norėtume pažiūrėti per petį. Kartoti 4—8 kartus.

11 pratimas (395 pav.)

Ėjimas

Vaikščioti, smagiai mojuojant rankomis ir bent kiek aukščiau keliant kelius. Įkvėpti ir iškvėpti per 3—4 žingsnius. Kvėpuoti taisyklingai (įkvėpiant kiek pakyla pilvas ir plečiasi krūtinė, o iškvėpimui besibaigiant, turi kiek nors įsitraukti pilvas).



395 pav.

Pastabos: 1. Lipant laiptais ar į kalniuką, reikia kvėpuoti dažniau, t. y. įkvėpti ir iškvėpti kas 1—2 laiptukai ar kas du žingsniai.

2. Šešias savaites po gimdymo praustis leidžiama tik po dušu. Vandens temperatūra turi būti maloni. Maudytis vonioje galima tik po 6 savaitių, o sportuoti — tik praėjus 4 mėnesiams po gimdymo.

KAIP PAČIAI KONTROLIUOTI SAVO SVEIKATĄ

Norint išlaikyti psichofizinį pajėgumą, reikia reguliariai registruoti savistabos duomenis. Tačiau savikontrolė nepakeičia gydytojo stebėjimų, o tik papildo juos. Todėl būtina ir sveikiems žmonėms kartą per metus tikrinti savo sveikatą pas gydytoją.

Sunegalavus nedelsiant kreiptis į gydytoją, negerti savo nuožiūra vaistų, atsisakyti žalingų įpročių, užsiiminėti gydomąja fizikultura. Tai gražins sveikatą, darbingumą, gerą nuotaiką.

Užrašai savistabos dienoraštyje padeda gydytojui patikslinti fizinį ir protinį aktyvumą ir su amžiumi susijusius funkcinis pakitimus. Be to, šie stebėjimai skatina reguliariai mankštintis, jie tarsi veidrodis atspindi atsiradusių pakitimų dinamiką. Normaliomis sąlygomis šie pakitimai būna teigiami. Neigiami pakitimai atsiranda dėl per didelio krūvio arba netinkamos metodikos, taip pat dėl ligų, pergyvenimų ir kitų priežasčių. Šią neigiamą įtaką reikia laiku pastebėti.

Todėl rekomenduojame ne tik reguliariai daryti mankštą, bet ir rašyti savikontrolės dienoraštį, įrašant duomenis į 11 lentelėje pateiktą savikontrolės kortelę.

Kortelė užpildoma šitaip:

1. Miegas (*a*), savijauta (*b*), darbingumas (*c*) — vietoj raidžių rašomas + ar — (atsižvelgiant į šių rodiklių pobūdį).

2. Kūno svoris žymimas kg. Jis priklauso nuo medžiagų apykaitos, o pastaroji — nuo apetito ir energijos sunaudojimo darbe, buityje, užsiiminėjant fizine kultūra ir sportu. (Apie normalų svorį žr. 12 lentelę.)

3. Krūtinės ir pilvo apimtį reikia matuoti centimetru. Moterims krūtinės apimtis matuojama penktojo šonkaulio aukštyje, ramiai kvėpuojant, o pilvo apimtis — bambos aukštyje. Reguliariai mankštinantis ir taisyklingai kvėpuojant, pilvo apimtis mažėja.

4. Pirštu paspaudus plaštakos paviršių, kai ji laikoma ties krūtine, odoje atsiranda balta dėmė. Jei ji išlieka ilgiau kaip 2—3 sekundes, kapiliarinė kraujo apytaka galūnėse esti susilpnėjusi. Būtina sunormalinti mitybą ir grūdintis.

5. Kraujas išnešioja deguonį iš plaučių į audinius ir kartu surenka iš jų susikaupusį anglies dioksidą. Šis procesas vadinamas vidaus audinių kvėpavimu. Prieinamas būdas vidaus audinių kvėpavimo būklei nustatyti yra kvėpavimo sulaikymas iškvėpus. Dar geresnis būdas — lėtai ir nepertraukiamai iškvėpti orą pro guminį ar stiklinį vamzdelį į stiklinę vandens; iškvėpti į vandenį reikia be ypatingų valios pastangų ir įtampos.

Pirmas bandymas: sėdint pirma iškvėpti, paskui giliau įkvėpti pro nosį ir lėtai pro vamzdelį iškvėpti (burbuliuojant) į stiklinę vandens. Užrašyti iškvėpimo trukmę (sekundėmis). Ligonų iškvėpimo trukmė nuo 7 iki 20 sek., sveikų žmonių — nuo 30 iki 70 sek. Pagerėjus sveikatai dėl fizinės treniruotės poveikio, iškvėpimo trukmė ilgėja. Jei pirmo bandymo rodikliai prasti, reikia pradžioje mankštintis, atliekant 1 komplekso pratimus, o vėliau — 8—11 kompleksų.

Sveikatos būklės ir fizinio pasirošimo
savikontrolės kortelė

Turinys	Užrašų data			
1. Miegas (<i>a</i>), savijauta (<i>b</i>), darbingumas (<i>c</i>)	<i>a</i> <i>b</i> <i>c</i>	<i>a</i> <i>b</i> <i>c</i>	<i>a</i> <i>b</i> <i>c</i>	<i>a</i> <i>b</i> <i>c</i>
2. Svoris (normalus, didesnis už normalų)				
3. Krūtinės (<i>a</i>), pilvo (<i>b</i>) apimtis	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>
4. Kiek laiko būna balta dėmė plaštakos paviršiuje (sek.)
5. Kvėpavimo sulaikymas arba iškvėpimo į vandenį trukmė (sek.)
6. Pulso dažnumas vakare sėdint (<i>a</i>) ir rytą gulint (<i>b</i>)	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>
7. Pulso dažnumas iki (<i>a</i>) ir po (<i>b</i>) mankštos	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>
8. Arterinis kraujo spaudimas iki (<i>a</i>) ir po (<i>b</i>) 5–10 atsistojimų nuo kėdės arba 5–10–20 pritūpimų	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>b</i>	<i>a</i> <i>a</i>
9. Stuburo lankstumas: ištiestos rankos siekia kelius (<i>a</i>), grindis (<i>b</i>)
10. Pusiausvyros stebėjimas
11. Judesių koordinacija
12. Atramos pratimai (kiek kartų)
13. Sėdimas ir gulimas
14. Atmintis (gerėja, blogėja)
15. Noras dirbti kūrybinį darbą

Pirmas bandymas atliekamas ramybės būklėje, jis neatspindi širdies ir plaučių pajėgumo reaguoti į fizinį krūvį. Tinkamesni yra antro bandymo duomenys.

Antras bandymas atliekamas tuoj po pirmo. Pirmia reikia suskaičiuoti pulso dažnį per 20 sek. Gautą skaičių padauginti iš trijų, paskui vidutiniu tempu 5–10 kartų pritūpti. Po šių pratimų iš karto skaičiuoti pulsą ir, tuoj pat įkvėpus, lėtai iškvėpti į vandenį. Užrašyti iškvėpimo trukmę. Kuo mažiau treniruotas organizmas arba kuo daugiau jis pakitęs dėl ligos, tuo trumpiau iškvėpiama į vandenį, palyginus su tokiais pat rodikliais ramybės būklėje.

SVORIO LENTELĖ
Vyrų ir moterų maksimalaus normalaus svorio apskaičiavimas
priskaičiuojant nuo ūgio ir amžiaus

Ūgis cm	Amžius metais									
	20—29		30—39		40—49		50—59		60—69	
	v.	m.	v.	m.	v.	m.	v.	m.	v.	m.
148	50,8	48,4	55,0	52,2	56,6	54,7	56,0	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,6	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,0
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
181	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Pastaba. Astenikams iš lentelėje nurodyto svorio atimami 2—3 procentai; hiperstenikams pridedamas vienas procentas.

6. Einant gulti, reikia suskaičiuoti pulso dažnį per minutę, o rytą — gulint lovoje. Skirtumas tarp gautų duomenų rodo, kaip širdis pailsėjo per naktį po dienos krūvio. Pavyzdžiui, jei vakare pulsas buvo 86, o rytą — 72, vadinasi, dienos krūvis širdžiai nebuvo per didelis. Jei širdis per naktį nepailsi, reikia sumažinti dienos krūvį.

Pulsas skaičiuojamas, uždėjus pirštų galus ant stipininės arterijos (ant rankos riešo, prie nykščio pagrindo).

7. Pulso dažnis prieš fizines pratybas ir po jų skaičiuojamas per minutę. Reguliariai mankštinantis, derinant fizinius pratimus su taisyklingu kvėpavimu, širdies susitraukimų skirtumas prieš pratybas ir po jų laipsniškai mažėja. Tai rodo, kad širdis gerai prisitaiko prie fizinio krūvio.

8. Arterinio kraujo spaudimas yra viena svarbiausių širdies kraujagyslių sistemos būklės rodiklių. Arterinį kraujo spaudimą tikrina medicinos darbuotojas specialiu prietaisu ramybės būklėje ir po funkcinio bandymo, t. y. 5—10—20 kartų atsistojus nuo kėdės arba 5—10—20 kartų pritūpus (atsižvelgiant į sveikatos būklę, amžių ir treniravimąsi).

Pavyzdžiui, arterinis kraujo spaudimas ramybės būklėje 130/80. Viršutinis skaičius rodo maksimalų kraujo spaudimą (širdies raumenų jėgą), o apatinis — minimalų (kraujagyslių pajėgumą prisitaikyti prie tam tik-

ro fizinio krūvio). Po normalaus fizinio krūvio maksimalus kraujo spaudimas padidėja, o minimalus lieka nepakitęs arba truputį sumažėja. Vadinasi, širdies raumenys mobilizavosi, o kraujagyslės nuo krūvio prasiplėtė. Jei po krūvio maksimalus spaudimas krinta, o minimalus — padidėja, reikia nutraukti fizikultūros pratybas ir pasitarti su gydytoju.

9. Nuo stuburo lankstumo labai priklauso stuburo ligų profilaktika ir pilnavertis kvėpavimas, nes, kintant jo linkiams, galima lengviau ir giliau įkvėpti. Stuburo lankstumą galima nustatyti taip: stovint (kojos pečių plotyje) lenkti liemenį į priekį, nelenkiant kelių, ir rankomis liesti kojų pirštų galus. Jei rankos paliečia tik kelius, stuburo lankstumas labai ribotas, jei iki blauzdų vidurio — saikingai ribotas, o jei galima pasiekti pirštais grindis — geras. Nuo atitinkamų fizinių pratimų stuburas pasidaro lankstesnis.

10. Pusiausvyra kartais sutrinka dėl kai kurių ligų (hipertonija, Menjero liga ir kt.). Pusiausvyros funkcijai apibūdinti pateikiame palaipsniui vis sudėtingesnius bandymus:

a) stovėti ant vienos kojos (kita koja sulenkta ir padu liečia tiesiosios kojos kelį). Sugniaužti pirštus į kumštį ir judinti rankas į kairę ir dešinę; pasukant galvą, sekti rankų judesius. Šį bandymą galima sunkinti, atliekant jį užsimerkus;

b) lėtai eiti grindų lenta, statant pėdą už pėdos. Pavaikščiojus ištiesti koją į priekį. Atliekant bandymą, ritmingai skaičiuoti (1, 2, 3, 4...), kad būtų galima nustatyti, kiek išlaikoma pusiausvyra. Tą patį daryti, žingsniuojant užsimerkus.

11. Kai mažai judama ar yra pažeistos nervų sistemos funkcijos, pablogėja judesių koordinacija. Apie ją galima spręsti iš šių pratimų atlikimo:

a) stovint mesti teniso sviedinėlį aukštyn pakaitomis po sulenkta kaire ir dešine koja, gaudant viena ranka (ir kaire, ir dešine);

b) stovint mesti teniso sviedinėlį po sulenkta kaire koja. Pagavus tuoj pat mesti jį ant grindų, kad atšokęs patektų po dešine koja. Pratimą atlikti keletą kartų;

c) stovint laikyti už nugaros sviedinėlį kairėje rankoje. Mesti jį, kad lengvai būtų galima pagauti iš kitos pusės dešine ranka. Tą patį pakartoti dešine ranka į kairę, gaudant sviedinėlį kaire ranka.

12. Atramos pratimas parodo rankų ir juosmens raumenų, taip pat iš dalies nugaros ir pilvo preso raumenų jėgą. Atliekant pratimą, pritūpti, rankomis remtis į grindis. Paskui abi kojas ištiesti atgal. Tai — atramos padėtis; liemuo ir kojos turi būti vienoje plokštumoje. Rekomenduojame du sunkesnius pratimus:

a) remiantis ištiestomis rankomis į grindis (kojos ištiestos), įkvėpti. Iškvėpiant sulenkti ir ištiesti rankas, kartu pakeliant ir nuleidžiant ištiestą koją (pakaitomis kairę ir dešinę). Jei rankos sulenkiamos 4—6 kartus, būklė patenkinama;

b) tas pats pratimas, tik pasukant delnus į vidų (rankų pirštai susiliečia). Būklė gera, jei tokioje padėtyje rankos sulenkiamos 2—3 kartus.

13. Gulti ant kilimėlio, ištiesti kojas. Iškvėpiant atsisėsti, stengiantis rankomis liesti kojų pirštų galus. Šis bandymas parodo pilvo preso rau-

menų jėgą. Jį atlikti sunkiau, jei rankos yra aukščiau (ant klubų, sulenktos prie pečių arba už galvos). Atlikus šią užduotį 6—10 kartų, galima vertinti patenkinamai, o 15 kartų — gerai.

14. Įsiminimas, išlaikymas, atgaminimas ir pažinimas — pagrindiniai atminties procesai. Tačiau šie procesai senstant, taip pat dėl kai kurių ligų silpnėja. Atmintį reikia lavinti, nuolat ugdant gebėjimą įsidėmėti, išlaikyti atmintyje tuos daiktus, situacijas, reiškinius, kurie mus labai domina.

15. Kūrybinis darbas yra tokia veikla, kai gaunami nauji, originalūs sprendimai, turintys visuomeninę vertę. Darbas su užsidegimu ir racionali fizinė kultūra, derinant ją su asmenine higiena, yra svarbi prielaida dirbti tokį darbą.

ATSISVEIKINANT SU SKAITYTOJOMIS

Vienos skaitytojos, tur būt, paskaitė jas dominančius knygos skyrius apie ligas, kitos — nuo pirmo iki paskutinio puslapio. Pasirinktinai skaityti vargu ar tikslinga, nes apie visas sveikatinimo ir gydymo priemones kalbama įvairiuose skyriuose.

Pagrindinis šios knygos tikslas — paskatinti mielas skaitytojas racionaliai gyventi, dirbti ir ilsėtis, kad per anksti neišsėktų psichinė ir fizinė energija, kad jos išliktų jaunos daugelį metų.

Su kai kuriomis skaitytojomis tikiuosi susitikti Druskininkų kurorto Gydomosios fizikultūros ir klimato terapijos parke. Ypač malonu pasimatyti su tomis, kurios, perskačiusios knygą, pasinaudos mano patarimais ir pateiks naujų pasiūlymų. Linkiu visoms skaitytojomis giedros, optimistinės nuotaikos ir stiprios sveikatos!

LITERATURA

- Dineika K. Keli tautiški žaidimai. Kaunas, 1923.
Dineika K. Moters kūno kultūra. Šiauliai. 1924.
Dineika K. Vilniaus ripka. Kaunas, 1926.
Dineika P. ir K. Fiziško lavinimo vadovėlis. Kaunas, 1927.
Dineika K., Montvila B. Žaisk. 549 žaidimai visiems. Kaunas, 1934.
Dineika K., Labanauskas K. Fizinė kultūra — sveikatos šaltinis. Vilnius, 1959.
Dineika K. Gydomoji fizinė kultūra. Vilnius, 1961.
Dineika K. Reabilitacija ir gydomoji fizikultūra. „Sveikatos apsauga“, Nr. 10, 1970.
Бельтуков В. И., Могендович М. Р., Проприоцепция и внутренние органы. «Успехи современной биологии», т. 33, вып. 2, 1952.
Гейхман К. Л. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Пермь, 1971.
Динейка К. Литовские народные подвижные игры. Автореферат. Ленинград, 1950.
Динейка К. Из опыта работы в Парке лечебной физкультуры на курорте Друскининкай. «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры». Москва, 1959.
Динейка К. Дыхание, движение, здоровье. Вильнюс, 1966.
Динейка К. Лечебная физкультура в системе восстановленного лечения больных на курортах Литвы. Сб. Реабилитация больных на курортах Советской Литвы. Вильнюс, 1973.
Динейка К. Массаж в комплексе мероприятий рефлекторной терапии. Сб. Реабилитация больных на курортах Советской Литвы. Вильнюс, 1973.
Добровольский В. К. (ред.). Лечебная физическая культура. Ленинград, 1960.
Зимкин Н. В. (ред.). Физиологические основы физической культуры и спорта. Москва, 1953.
Кон И. Социология личности. Москва, 1967.
Миронова З. Б. Возрастные особенности реакций сердечно-сосудистой системы женщин на физические упражнения различной структуры. Дисс., Киев, 1967.
Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. Ленинград, 1957.
Могендович М. Р. Сб. Физическая культура и здоровье. Киев, 1967.
Могендович М. Р. (ред.). Моторно-висцеральные координации и их нарушения. Пермь, 1969.
Могендович М. Р., Динейка К. Проблема эстетотерапии. Сб. Реабилитация больных на курортах Советской Литвы. Вильнюс, 1973.
Мошков В. Н. Общие основы лечебной физкультуры. Москва, 1953.
Муранов И. В. Активный отдых в регуляции мышечной работоспособности и дыхания молодых и пожилых людей. Докт. дисс. Киев, 1966.
Попелянский Я. Ю. Остеохондры позвоночника. Новосибирск, 1962.
Полякова В. Б. О физиологических механизмах влияния музыки на некоторые соматические и вегетативные функции. Дисс. Пермь, 1968.
Сарк'изов-Серазини И. М. Основы закаливания. Москва, 1953.
Смирнов К. М. (ред.). Научные труды ГИДУВ'а им. С. М. Кирова, Ленинград, 1962.
Ступелис И., Динейка К. Психофизическая тренировка в комплексе реабилитационных мероприятий. Сб. Реабилитация больных на курортах Советской Литвы. Вильнюс, 1973.
Темкин И. Б. Лечебная физкультура при гипотонической болезни. Пятигорск, 1965.
Шмидт И. Р. Новое в физиологии и патологии моторно-висцеральных рефлексов. Пермь, 1967.

BENDROJI DALIS	5
Moters grožis	5
Sveikata ir ištvermė	8
Moters ir vyro santykiai	10
Kai kurios vyro ir moters anatomicinės bei fiziologinės ypatybės	12
Širdis, kraujas ir gaivinantis deguonis	13
Natūralaus ir normalaus kvėpavimo reikšmė	15
Nervų sistema ir vidinės belatakės liaukos	16
Lytinis vystymasis	17
Žmogaus psichinės bei fizinės ypatybės	20
Nervų sistemos tipai ir temperamento bruožai	21
Emocijų kultūra	25
Apie elgesio kultūrą ir grakštumą	30
Buities higiena ir estetika	34
PIRMOJĪ DALIS	41
Būti jaunai 50—60 metų	41
Kvėpavimo pratimai	44
Pratimai laikysenai išsaugoti ir pagerinti	53
Atskirų grupių raumenų lavinimas	58
Fizinės kultūros valandėlė	64
Pirmoji fizinės kultūros valandėlė	64
Antroji fizinės kultūros valandėlė	66
Trečioji fizinės kultūros valandėlė	67
Pratimai nuovargiui pašalinti	68
Aktyvus poilsis	69
Rytinė mankšta	72
Grūdinimasis oro ir vandens procedūromis	83
Psichofizinė treniruotė	89
Raumenų atpalaidavimas	90
Raumenų įtempimas ir atpalaidavimas	92
Žodinės savitaigos metodas	92
Savitaiga gamtoje	94
Savitaiga namų sąlygomis	95
Sveiki vaikai ir anūikai — dar vienas džiaugsmo šaltinis	96
Gimnastika mažyliams nuo 3 iki 18 mėnesių	97
Gimnastika mažyliams nuo 18 mėnesių iki 3 metų	99
Gimnastikos pratimai vaikams nuo 3 iki 7 metų	103
Gimnastikos pratimai vaikams nuo 7 iki 15 metų	107
Pratimai vaikams nuo 7 iki 9 metų	107
Pratimai vaikams nuo 9 iki 12 metų	110
Pratimai vaikams nuo 12 iki 15 metų	113
ANTROJI DALIS	113
Būti sveikai	118
Nutukimas	123
Higienos taisyklės	124
6 savaičiu svorio reguliavimo kursas	126
Tausojamoji gydomoji gimnastika	127
Tausojamoji treniruojamoji gydomoji gimnastika	130
Negimnastiniai pratimai nutukusioms moterims	137
Gimnastika sergančioms vidurių užkietėjimu ir hemorojum	138
Masžas	141

Gimnastika apatinių galūnių chroniškam venų nepakankamumui gydyti	143
Gimnastika sergančioms hipertoniškos ligos	146
Gydymasis masažas	149
Garso terapija	152
Gimnastika po miokardo infarkto	154
Gimnastika sergančioms pirminė arterinė hipotoniškos ligos	166
Gimnastika sergančioms plaučių emfizema	172
Gimnastika sergančioms bronchine astma	177
Kvėpavimo kursas vaikams, sergantiems bronchine astma	180
Gimnastika sergančioms sąnarių ligomis	183
Gimnastika sergančioms radikulitu	192
Gimnastika sergančioms stuburo osteochondroze	198
Fiziniai pratimai darbo metu ir namie	203
Gimnastika, osteochondrozei pažeidus ne tik stuburą, bet ir galūnių sąnarius	204
Gydomoji fizinė kultūra akušerijoje	207
Specialūs pratimai	209
Mankšta po gimdymo	221
Kaip pačiai kontroliuoti savo sveikatą	225
Atsisveikinant su skaitytojais	229
Literatūra	230

Каролис Винцевич Динеика
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ
 На литовском языке
 Издательство «Минтис» Лит. ССР, 1975 г.

Karolis Dineika
MOTERS GROŽIS, SVEIKATA

Viršelio dailininkas A. Kubilius
 Redaktorė B. Staplėrienė
 Meninė redaktorė L. Skerstonaitė
 Techninė redaktorė E. Volkienė
 Korektorės P. Čereškaitė, L. Juodvalkytė
 Duota rinkti 1975.I.22. Pasirašyta spausdinti 1975.VIII.11. LV 13671.
 Popierius ofsetinis, form. 70×90^{1/16}; 16,97 sp. l. 16,92 apsk. l. l.
 Tiražas 80.000 egz. Kaina 74 kp

Leidykla „Mintis“, Vilnius, Sierakausko g. 15.

Spausdino Valst. „Vaizdo“ sp., Vilnius, Strazdelio g. 1.
 Užsak. Nr. 329.