

# MANKŠTINAMĖS VANDENYJE

20 pratimų senjorų sveikatai  
Metodinė priemonė



Kaunas, 2012

„Mankštinamės vandenye“ – tai metodinis leidinys, skirtas vyresnio amžiaus žmonėms.

Teisės: Visos teisės saugomos. Šis leidinys arba kuri nors jo dalis negali būti dauginama, taisoma ar kitu būdu platinama be leidėjo sutikimo.

#### Išleido:

Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras  
Aušros g. 42A, 44158 Kaunas

#### Sudare ir išleido:

Parengė:  
Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras  
sveikatos specialistė Jolita Sinicienė [vvsb.lt](http://vvsb.lt)

#### Konsultavo:

Lietuvos Sporto universiteto Treniravimo mokslų katedros  
Doc. dr. Ilona Judita Zuozienė  
Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos  
Modelis: Jūratė Bartkuvienė

Spausdino: spaustuvė **Prix Fixe**

Spausdino: spaustuvė "Prix Fixe"

## TURINYS

MANKŠTOS VANDENYJE PRIVALUMAI .....	5
BENDROSIOS REKOMENDACIJOS .....	6
PRAMANKŠTA .....	7
1 - 7 pratimas: .....	PRATIMAI KOJOMS ... 6
8 - 14 pratimas: .....	PRATIMAI RANKOMS IR PEČIŲ JUOSTAI ... 16
15 - 20 pratimas: .....	PRATIMAI PRIE BASEINO SIENEЛÉS ... 25
PRATIMAI GILIAME VANDENYJE.....	31

## MANKŠTOS VANDENYJE PRIVALUMAI

Mankštindamiesi vandenye nepatiriamo streso, neprakaituojamame, taip pat apsaugome savo stuburą nuo didelių apkrovų, kurių neišvengtume atlikdami fizinius pratimus sausumoje. Taip pat vandens fizinės ypatybės padidina pratimų lajinamajį poveikį, todėl vanduo yra puiki vieta mankštintis.

- Atliekant pratimus rankomis ir kojomis, dėl didelio vandens klampumo ir tankio judesiai vandenye reikalauja daugiau pastangų, o tai susitirpina pratimų poveikį.
- Siekdami išlaikyti pusiausvyrą vandenye, priverčiame dirbtį net ir giliai esančius raumenis.
- Išorinis vandens slėgis aktyvuoją kraujotakos sistemą ir gerina kraujoj gržimą iš periferijos į širdį.
- Vandens slėgis apsunkina jkvėpimą, tačiau skatina gilų iškvėpimą. Visa tai stimuliuoja kvépavimo sistemos vystymąsi, stiprija kvépuojamieji raumenys, didėja krūtinės ląsta bei jos paslankumas, didėja gyvybinis plaučių tūris.
- Vandens slėgis į kūno paviršių, odą glostantis aptekančio vandens poveikis yra puikus, natūralus masažas, teigiamai veikiantis tiek odą, tiek ir raumenis.
- Vandenye dirginami jvairūs receptorai, skatinama centrinės nervų sistemos veikla, todėl reguliarios pratybos vandenye veikia raminamai, atpalaiduoja.
- Vandenye atsidūrusi kūnų savaimė savitai veikia vandens keliamoji galia, todėl vandenye paprastai jaučiame tik vos kelių kilogramų savo kūno masę. Mankštinantis vandenye mažėja sąnarių apkrova, taip taujosiomi kelių, klubų sąnariai ir stuburas. Taigi, pratimus vandenye lengvai ir saugiai, nežalodami sąnarių ir stuburo gali daryti netgi antsvorio turintys žmonės.
- Tvirtos atramos nebuvinamas didina galimybę atlkti judesius jvairiomis kryptimis, didesne amplitude - taip sudaromos palankios sąlygos didinti sąnarių paslankumą, atgauti judėjimo funkcijas po traumos, kelio ar kubo sąnario operacijos.
- Daryti pratimus vandenye saugu, nėra pavojaus pargriūti ir susižeisti.
- Mankštos vandenye nauda įsitikinama kasdieniam gyvenime. Atsiranda daugiau jėgų ir išvermés dirbtį jvairius buities darbus, igyjama daugiau energijos ir ramiau miegama. Tai nesudėtinga ir nepavojinga treniruotė jvairaus amžiaus bei parengtumo žmonėms.

## BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

1. Pratimus vandenye rekomenduojama atlkti 1,10 – 1,50 metrų gylyje, kad kūnas į vandenį būtų paniręs maždaug nuo juosmens iki pečių lanko. Tyrimai rodo, kad mankšta panirus į vandenį iki juosmens mažina sąnarių apkrovą 50 procentų, o mankšta panirus sulig krūtine – daugiau nei 75 procentais.
2. Mankštinantis vandenye optimali vandens temperatūra yra 27–29° C.
3. Privalu visada stebėti savijautą ir organizmo reakciją į krūvį.
4. Mankšta vandenye nerekomenduojama jeigu:
  - turite atvirų žaizdų, dėl ligos atsiradusių odos pažeidimų (opų, egzemų, grybelių);
  - sergate akij ar ausų uždegimu, dėl ligos pažeistas ausų būgnelis;
  - karščiuojate, sergate infekcine liga;
  - paūmėjusios létinės ligos;
  - sergate epilepsija;
  - nelaikote šlapimo ir išmatų;
  - padidėjęs jautrumas chlorui ir kitoms dezinfekuojamosioms priemonėms;
  - turite ryškią hipotoniją ar hipertonią.
5. Per pratybas vandenye dėvėkite specialią aprangą. Iprasti apatiniai rūbai nėra tinkami mankštai baseine. Moterims patariama įsigyti patogų vientisą maudymosi kostiumelį, vyrams – glaudes (maudymosi kelnaites). Plaukimo kostiumai turi būti prigludę prie kūno, tačiau neturi varžyti judesių.
6. Asmens higienos priemonės taip pat reikalingos, nes prieš lipant į baseiną ir po pratybų būtina prauštis po dušu.

## PRAMANKŠTA

Pradėti mankštą patartina negiliame vandenye, vanduo turi siekti juosmenį. Pramankštos tikslas – apsiprasti su vandeniu ir parengti organizmą fizinei veiklai. Pramankštai rekomenduojami 5-7 minučių trukmés éjimo pratimai.

Patariama eiti 4–6 kartus po 10 metrų šiais būdais:

- mažais žingsneliais pirmyn, koją statant nuo kulno ant pirštų;
- šonu į judėjimo kryptį pristatomu žingsneliu;
- šonu į judėjimo kryptį ir kryžiuojant kojas – žengiant pirmą žingsnį, dešinę koją statyti į šalį, antrą žingsnį – kairę koją kryžiuojant per priekį, trečią žingsnį – dešinę koją statyti į šalį, ketvirtą žingsnį – kairę koją kryžiuojant atgal;
- atbulomis;
- aukštai keliant kojas;
- šonu keičiant kryptį – žengti du žingsnius pasisukus į vieną pusę, tada apsisukti  $180^{\circ}$  ir žengti du žingsnius pasisukus į kitą pusę;
- pirmyn, mojant rankomis (delnai vandenye).

## PRATIMAI KOJOMS

Šiuo pratimų tikslas – didinti čiurnos, kelio ir klubo sąnarių paslankumą bei judesių amplitudę, gerinti tarp-raumeninę koordinaciją ir stiprinti kojų

raumenis. Kojų pratimai vandenye lavina pusiausvyrą ir koordinaciją, nesukelia pavojaus pargriūti, patirti traumas.



PRATIMAI

KOJOMS

Pradinė padėtis (Pr.p.) – dešiniają koją ištieskite pirmyn. Tieskite pėdos pirštus blažudos link, paskui lenkite į priekį.

Kartokite 6–8 kartus.

Tą patį pratimą atlikite ir kita koja.



## 2P RATIMAS

### PRATIMAI

### KOJOMS

Pr.p. – tiesi stovėsena, rankos atremtos į vandenį išlaikant pusiausvyrą.

1 – sulenkta per kelio sąnarj dešinę koją pakelkite aukštyn;

2 – koją tieskite į priekj, paskui vél ja sulenkti.

Kartokite 6–8 kartus.

Tą patį pratimą atlikite ir kita koja.



## 3P RATIMAS

### PRATIMAI

### KOJOMS

Pr.p. – tiesi stovėsena, rankos atremtos į vandenį išlaikant pusiausvyrą.

1 – sulenkta per kelio sąnarj dešinę koją pakelkite aukštyn;

2 – kojų pirštais sukiite nedidelius ratukus į vieną pusę, į kitą pusę.

Kartokite 6–8 kartus.

Tą patį pratimą atlikite ir kita koja.

Pastaba: jeigu sunku stoveti be atramos, galite atsiremti rankomis į baseino sienelę. Po kelių pratybų meginkite daryti pratimą nesiremdami į sienelę.





# 4 P RATIMAS

PRATIMAI

KOJOMS

Pr.p. – kojos per pečių plotį.

1 – sulenkta per kelio sąnarj dešinę koją lenkite atgal už nugaros, kaire ranka siekite pédos;

2 – grīžkite į pradinę padėtį.

Tą patį pratimą atlikite ir kita koja.

Kartokite 8–10 kartų.



# 5 P RATIMAS

PRATIMAI

KOJOMS

Pr.p. – kojos per pečių plotį.

1 – dešinę koją mokite į priekį, kaire ranka siekite pédos;

2 – grīžkite į pradinę padėtį.

Tą patį pratimą atlikite ir kita koja.

Kartokite 8–10 kartų.





## 6 P RATIMAS

PRATIMAI

KOJOMS

Pr.p. – kojos per pečių plotj.

1 – sulenkta per kelio sąnarj dešinę koją kelkite į šalj, kaire ranka spauskite vandenj žemyn;

2 –tą patį pratimą atlikite ir kita koja.

Kartokite 8–10 kartų. Išlaikykite pu-siausvyra.



## 7 P RATIMAS

PRATIMAI

KOJOMS

Pr.p. – tiesi stovésena, pédos greta.

1 – šiek tiek sulenkta per kelj dešinę koją kelkite pirmyn, rankomis suplokite po koja.

2 – gržkite į pradinę padėtj. Tą patį pratimą atlikite ir kita koja.

Kartokite 8–10 kartų. Išlaikykite pu-siausvyra.



## PRATIMAI RANKOMS IR PEČIŲ JUOSTAI

Pratimų tikslas – stiprinti rankų, pečių lanko, krūtinės raumenis, didinti sąnarių paslankumą bei judesių amplitudę. Pratimai atliekami gilesniame vandenye arba pritūpus taip,

kad vanduo siektų pečių lanką ir rankos būtų vandenye. Darant pratimus reikia daugiau pastangų išlaikyti pusiausvyrą, nes vanduo aplink kūną išjudinamas, dėl to sukuriamas papildomas pasipriešinimas. Taigi, pratimo metu įtempiami ir vidiniai raumenys.



## 8 P RATIMAS

### PRATIMAI RANKOMS

Pr.p. – tvirta stovėsena, pėdos per pečių plotį, kojos šiek tiek sulenkotos per kelius, rankos ištiestos į šalis, delnai pasukti žemyn.

### IR PEČIŲ JUOSTAI

- 1 – leiskite rankas žemyn ir suglauskite delnus apačioje;
- 2 – kelkite rankas į pradinę padėtį;



3 – leiskite rankas žemyn ir suglauskite už nugaras;

4 – grįžkite į pradinę padėtį.

Kartokite 6–8 kartus.





## 9 P RATIMAS

PRATIMAI RANKOMS

IR PEČIŲ JUOSTAI

Pr.p. – tvirta stovėsena, pėdos per pečių plotį, kojos šiek tiek sulenktos per kelius, rankos išiestos į šalis, delnai pasukti žemyn.

Rankomis darykite mostus, suplokite delnais prieš save, paskui – už nugarios.



## 10 P RATIMAS

PRATIMAI RANKOMS

IR PEČIŲ JUOSTAI

Pr.p. – tvirta stovėsena, pėdos per pečių plotį, kojos šiek tiek sulenkotos per kelius, rankos išiestos į šalis, delnai pasukti žemyn.

Rankas ištieskite į šalis, sukite nedidelius ratus į vieną pusę, į kitą pusę.





## 11 P RATIMAS

### PRATIMAI RANKOMS

### IR PEČIŲ JUOSTAI

Pr.p. – tvirta stovėsena, pėdos per pečių plotį, kojos šiek tiek sulenkotos per kelius, rankos ištiestos į šalis, delnai pasukti žemyn.



Mokite rankomis pakaitomis pirmyn atgal.



## 12 P RATIMAS

### PRATIMAI RANKOMS

### IR PEČIŲ JUOSTAI

Pr.p. – tvirta stovėsena, pėdos per pečių plotį, kojos šiek tiek sulenkotos per kelius, rankos ištiestos į šalis, delnai pasukti žemyn.

Sukite rankas taip, tarsi pieštumėte aštuonetuką.

Daryite pratimą į vieną pusę, į kitą pusę.





# 13 P RATIMAS

PRATIMAI RANKOMS

IR PEČIŲ JUOSTAI

Pr.p. – tvirta stovėsena, pėdos per pečių plotį, plaštakos sunertos.

Darykite plačius mostus iš dešinės į kairę ir atgal.



# 14 P RATIMAS

PRATIMAI RANKOMS

IR PEČIŲ JUOSTAI

Pr.p. – tvirta stovėsena ant vienos kojos, kita koja šiek tiek pakelta nuo baseino dugno. Mokite rankomis iš priekio atgal ir vėl į priekj.

Stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.

Kartokite pratimą 8–10 kartų.



Gerėjant fiziniams parengtumui (po 6–8 savaičių) čia pateiktus pratimus galima atlikti su specialiais, mankštai vandenye skirtais svareliais [1]. Svareliai didina vandens pasipriešinimą, todėl pratimams atlikti reikia didesnių pastangų. Mankštos metu galima naudoti ir specialias pirštines [2], plaukimo lopetėles [3] ar plaukimo lazdą [4].



## PRATIMAI PRIE BASEINO SIENELĖS

Pratimus prie baseino sienelės galima daryti didesnę amplitude. Tam reikia daugiau jėgos, todėl stabiliai laikyti pusiausvyrą padeda atrama. Pratimais prie sienelės galima stiprinti



### PRATIMAI PRIE

### BASEINO SIENELĖS

Pr.p. – stovėsena šonu, remiantis į baseino sienelę viena ranka.

1 – kelkite vieną koją į šalį ir mokite sienelės link kryžiuodami priešais;

2 – vėl kelkite vieną koją į šalį ir darykite mostą sienelės link kryžiuodami už nugaros.

pilvo ir juosmens raumenis. Judesius darykite visa amplitude, neskubėkite. Pajauskite vandens pasipriešinimą ir ji nugalékite. Kvėpuokite ritmingai.





## 16 P RATIMAS

PRATIMAI PRIE

BASEINO SIENELĖS

Pr.p. – stovėsena veidu į sienelę, remiantis abiem rankomis.

Atlikite šešis sukinius klubais į vieną pusę, šešis – į kitą pusę.



## 17 P RATIMAS

PRATIMAI PRIE

BASEINO SIENELĖS

Pr.p. – tiesi stovėsena veidu į sienelę, remintis ištiestomis rankomis.

1 – lenkite rankas per alkūnes ir krūtine artékite prie sienelės;

2 – tieskite rankas ir grįžkite į pradinę padėtį.

Pratimą kartokite 6–8 kartus.



# 18 P RATIMAS

PRATIMAI PRIE

BASEINO SIENELĖS

Pr.p. – stovėsena remiantis nugara į sienelę, laikantis išiestomis rankomis.

1 – pakelkite abi kojas sulenktais per kelius aukštyn;

2 – tieskite kojas pirmyn;

3 – leiskite kojas žemyn ir grįžkite į pradinę padėtį.

Pratimą kartokite 6-8 kartus.



# 19 P RATIMAS

PRATIMAI PRIE

BASEINO SIENELĖS

Pr.p. – stovėsena remiantis nugara į sienelę, laikantis išiestomis rankomis. Pakelkite kojas ir sukite jomis ratus pakaitom taip, tarsi važiuotumėte dviračiu.

Atlikite 6-8 pilnus judesiu ciklus.

Tobulėdami stenkitės daryti pratimą kaskart didesne amplitude.





## PRATIMAI PRIE

## BASEINO SIENELĖS

Pr.p. – stovésena ta pati.

1 – pakelkite ir praskėskite kojas;

2 – suglauskite kojas.



## PRATIMAI GILIAME VANDENYJE

Giliame vandenye pratimai atliekami su specialiais diržais, kurie gerina plūdrumą, todėl vandens paviršiuje galima nesunkiai išsilaikti, o kojomis daryti intensyvius bégimo judesius visiškai netraumuojant sānarių. Giliame vandenye galima daryti tuos pačius pratimus kaip ir stovint ant dugno, tačiau jų poveikis yra didesnis. Intensyvumas – nuo mažo iki didelio, keičiant pratimo atlikimo dažnį.

**Jeigu mokate plaukti, mankštą baikite plaukdami nugara.**

Plaukimo metu atliekant grybšninius judesius harmoningai lavėja beveik visi kūno raumenys, mažėja širdies susitraukimo dažnis ir kraujospūdis. Plaukimas nugara palengvina stuburo tarpslankstelių diskų apkrovą ir kaklo, pečių bei rankų srityse atsargiai ištempia raumenis, kurie daugeliui įprastomis sąlygomis dėl statinės sédimos veiklos yra skausmingai įtempti.

Plaukti galima ir su plaukmenimis.

