

Mankšta su oro balionu



Mankšta su oro balionu pagerins Jūsų ištvermę, pusiausvyrą, koordinaciją bei lavins plaučių darbą. Šiai mankštai Jums reikės oro baliono ir erdvės pratimams atlikti.

1 pratimas

- Paimkite balioną.
- Įkvėpkite daug oro ir, kuo stipriau pūsdami, pripūskite oro balioną.
- Išleiskite orą iš baliono ir pakartokite pratimą dar 2 kartus.
- Pripūskite balioną, užriškite ir pereikite prie kitų pratimų.
- Nepūskite baliono per daug.

2 pratimas

- Atsistokite „žemo krabo“ padėtyje, balioną įdėkite tarp kelių.
- Tokioje padėtyje, laikydami kamuolį tarp kelių, eikite nuo vienos sienos iki kitos.
- Pratimą atlikite po 3 kartus į kiekvieną pusę.

3 pratimas

- Atsistokite visa grupe ratu.
- Perduokite balioną ratu vienas kitam taip, kad balionas liktų ore ir nepaliestų grindų.
- Pratimą pakartokite ratu į vieną ir į kitą pusę.

4 pratimas

- Atsigulkite ant pilvo.
- Padėkite pripūstą balioną prieš save. Šliauždami į priekį iki kitos sienos pūskite balioną.
- Pakartokite grįždami atgal.

5 pratimas

- Atsistokite „žemo krabo“ padėtyje, balioną padėkite ant pilvo ar dubens.
- Tokioje padėtyje, laikydami kamuolį ant pilvo ar dubeniu, eikite nuo vienos sienos iki kitos.
- Pratimą atlikite į vieną ir į kitą pusę.

6 pratimas

- Atsistokite ant vienos kojos, rankoje laikykite balioną.
- Stovėdami ant vienos kojos balioną mestelkite į viršų. Su rankomis vis mušinėkite balioną į viršų, kad jis nenusileistų ant grindų.
- Pakartokite stovėdami ant kitos kojos. Pratimą atlikite po 1 minutę kiekviena koja.