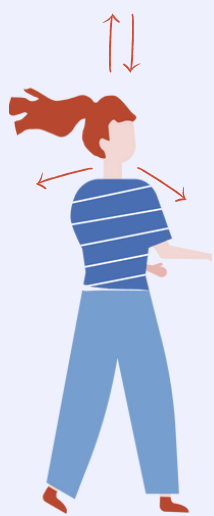


RYTO MANKŠTOS ATMINTINĖ

Ryto mankšta - energijos užtaisas visai dienai! Mankštinantis rytais prabunda kūnas, greitėja medžiagų apykaita, gerėja plaučių funkcija, organizmas paruošiamas fizinei ir protinei veiklai. Atlikite šią mankštą ir gaukite energijos visai dienai!

1 pratimas



5 KARTUS

Lenkite galvą į šonus, kelkite į viršų ir leiskite žemyn.

2 pratimas



5 KARTUS

Kelkite ranką į viršų ir lenkite virš galvos, kitą ranką sulenkite už nugaros, bandykite sunerti abi rankas.

3 pratimas



5 KARTUS

Kelkite ranką į šoną ir ištempkite. Pakartokite pratimą į kitą pusę.

4 pratimas



5 KARTUS

Pritūpkite ir atsistokite. Lenkite kelius iki 90 laipsnių.

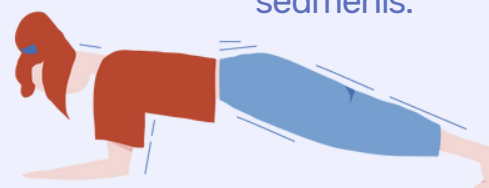
5 pratimas



5 KARTUS

Atlikite įtupstus.

6 pratimas



15 S.

Darykite lentos pratimą, įtempkite pilvą ir sėdmenis.

7 pratimas



5 KARTUS

Lenkite koją prie krūtinės. Pakeiskite koją.

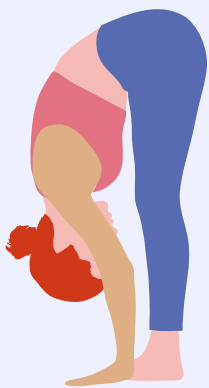
8 pratimas



5 KARTUS

Lenkite koją atgal. Pakeiskite koją.

9 pratimas



5 KARTUS

Suglauskite kojas, lenkitės žemyn, siekite kojų pirštų.

10 pratimas



15 s.

Stovėkite ant vienos kojos.

11 pratimas



5 KARTUS

Ištieskite kojas ir bandykite pasiekti kojų pirštus.

12 pratimas



15 s.

Bėkite lenkdami kojas atgal.

13 pratimas



15 s.

Bėkite vietoje aukštai keldami kelius.

14 pratimas



5 KARTUS

Giliai įkvėpkite per nosį ir giliai iškvėpkite per burną.