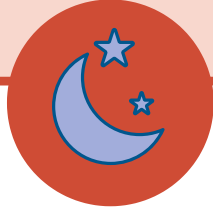
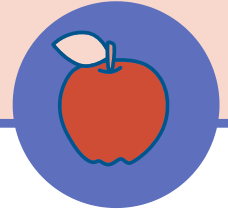


PASIRUOŠIMAS FIZINEI VEIKLAI



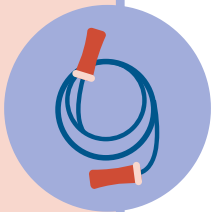
GERAI IŠSIMIEGOTI

Miegas padeda kūnui atsigauti ir veiksmingai funkcionuoti fiziškai bei protišcai, todėl judesiai atliekami kokybiškiau ir vikriau.



PAVALGYTI 2-3 VAL. IKI SPORO

Subalansuota mityba yra svarbi ne tik kaip žmogaus energijos ir nuotaikos šaltinis, bet ir fizinėms ypatybėms, tokioms kaip vikrumas, greitumas ir jėga, palaikyti bei tobulinti.



ATLIKTI APŠILIMĄ

Norint palaipsniui suaktyvinti širdies veiklą ir išvengti traumų, prieš treniruotę rekomenduojama atlikti aktyvesnius kūno judesius (tam puikiai tinka spartus ėjimas, bėgimas, šokinėjimas šokdyne) ir sąnarių paslankumo mankštą.

TRENIRUOTĖS METU GURKŠNOTI VANDENĮ

Vanduo kūnui padeda šalinti kenksmingas medžiagas, aprūpinti reikiamomis bei leidžia neperkaisti. Gerti vandenį reikia nuolat, tačiau sportuodami jo netenkame greičiau, tad grąžinti kūnui prarastą vandens kiekį yra būtina.



PO TRENIRUOTĖS ATLIKTI ATVĖSIMO IR TEMPIMO PRATIMUS

Kad širdis nepervargtų, raumenys išliktų elastingi, o sąnariai paslankūs, po treniruotės reikėtų nepamiršti mažėjančio intensyvumo (pvz.: bėgimo ristele, ėjimo) ir tempimo pratimų.



BAIGUS SPORTUOTI - NUSIPRAUSTI

Net ir po žemo intensyvumo treniruotės išsiskiria prakaitas, kuriame gausu kenksmingų medžiagų, todėl nederėtų laukti vakaro – praustis patariama iškart po fizinio aktyvumo.