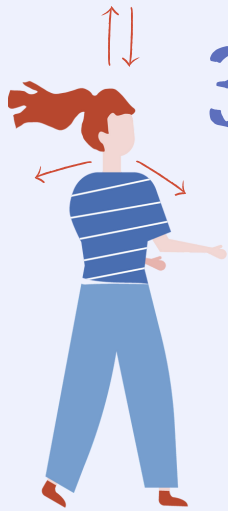


RYTO MANKŠTA



Pradėkite rytą su mankšta. Taip suaktyvinsite kraujotaką, kvėpavimo sistemą ir gausite energijos užtaisą visai dienai! Vienas pratimų ratas užtruks tik 3 minutes. Jei norite ilgiau – pratimų ratą kartokite kelis kartus.



30 SEK.

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

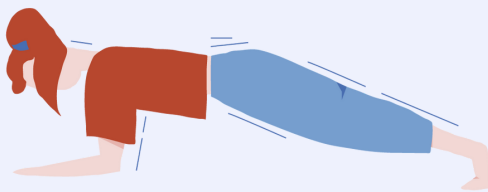
30 SEK.

Kelkite ranką į šoną ir ištempkite. Pakartokite kita puse.



30 SEK.

Atsistokite į lentos padėtį, įtempkite pilvą ir sėdmenis.



30 SEK.

Pritūpkite ir atsistokite. Lenkite kelius iki 90 laipsnių.



30 SEK.

Atsistokite ant vienos kojos, kitą sulenktą prispaudę prie vidinės kelio dalies. Pakartokite kita puse.



30 SEK.

Ištieskite kojas ir bandykite pasiekti kojų pirštus.

