

SAVAITĖS LANKSTUMO KALENDORIUS

Prisiminkite, kad tempimo pratimus rekomenduojama atlikti kasdien! Paveikslėliuose vaizduojamą padėtį sulauykite nuo 20 iki 45 sekundžių. Pratimų metu neturite jausti skausmo!

Siekdami pėdų priglaukite galvą prie žemės



Suglaudę pėdas, lėtai spauskite kelius prie žemės



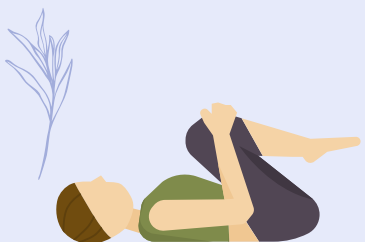
Sukryžiuavę kojas, lėtai atsiloškite į dešinę / kairę pusę



Gulėdami ant pilvo, priglaudę dilbius prie žemės, lėtai tieskite liemenį bei kaklą



Gulėdami ant nugaros lėtai pritraukite sulenktus kelius prie liemens



Stovėdami ištiestomis kojomis, lėtai lenkitės į priekį ir siekite pėdų



Sėdėdami ištiestomis kojomis lėtai lenkitės į priekį ir siekite pėdų



Jeigu visomis savaitės dienomis atlikote tempimo pratimus, pažymėkite ✓

Pirmadienis

Antradienis

Trečiadienis

Ketvirtadienis

Penktadienis

Šeštadienis

Sekmadienis