

KŪNO MANKŠTA „TREJETUKAS“

Šie pratimai Tau padės pasijusti geriau ir pakels nuotaiką. Atlikti gali bet kuriuo metu, kai jauti, kad kūnas yra įsitempęs, pavyzdžiui, mokykloje per pertrauką.

1.



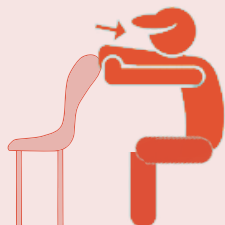
Sunerk rankas per pirštus priešais save, išversk, kad delnai žiūrėtų į išorę, o rankas ištiesk į priekį.
Palaikyk, kol suskaičiuosi iki **3**
Pakartok pratimą **3** kartus

2.

Sunerk rankas per pirštus už nugaros, išversk, kad delnai žiūrėtų į išorę.
Palaikyk, kol suskaičiuosi iki **3**
Pakartok pratimą **3** kartus.



3.



Pratimą atlik stovėdamas už kėdės ir laikydamasis jos atlošo. Kojos pečių plotyje. Pritūpk ir pasitempk, kol suskaičiuosi iki **3**, nugarą turi išlikti tiesi.
Pratimą pakartok **3** kartus.