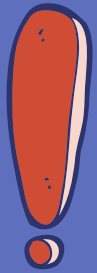


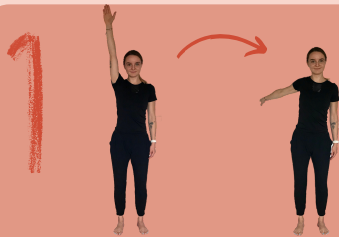
5 MINUČIŲ VISO KŪNO APŠILIMAS



Apšilimas – ypač svarbi bet kokios fiziškai aktyvios veiklos dalis, nes paruošia širdies ir kraujagyslių bei raumenų sistemas, sąnarius ir net galvos smegenis aktyviam darbui. Atlikdami apšilimą sumažiname riziką patirti įvairius sužeidimus ir apsaugome kūną nuo per didelio staigaus krūvio.

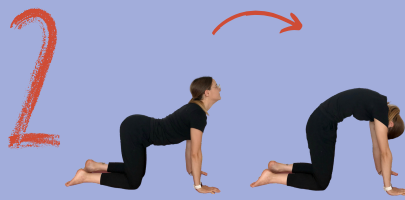
Atlikite žemiau pavaizduotus pratimus po 5 – 7 kartus kiekvienai pusei prieš bet kokią fizinę veiklą.

SĄNARIŲ PASLANKUMO DIDINIMAS



Pečių sąnarių ratukai

Sukti tiesia ranka kuo didesnius ratukus pirmyn ir atgal. Po to pakeisti pusę.



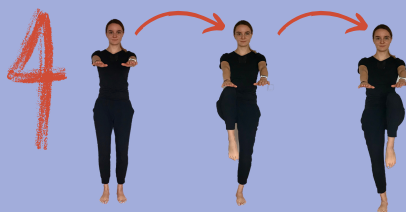
„Gera – bloga“ katė

Stovint keturiomis atlošti kaklą ir išriesti nugarą leidžiant pilvą žemyn, o po to lenkti kaklą, liemenį ir stumti jį aukštyn padarant „kalnelį“ nugaroje.



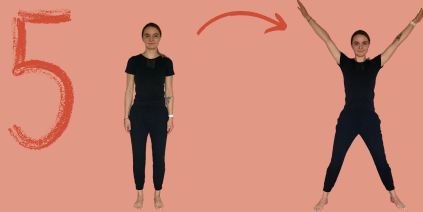
Klubų sąnarių ratukai

Sukti koja kuo didesnius ratukus pirmyn ir atgal. Po to pakeisti pusę.



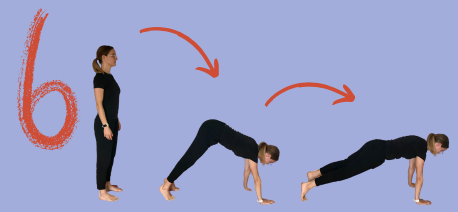
Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius

Iš stovimos padėties, kai rankos ištiestos į priekį, greitu tempu keisti kojas ir keliais siekti rankas.



Žvaigždės šuoliai vietoje

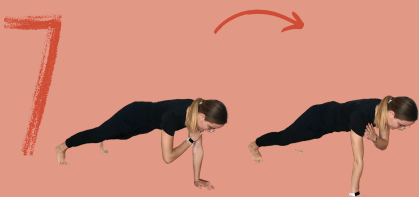
Iš stovimos padėties pašokti į viršų ir vienu metu atitraukti abi rankas bei kojas. Šuoliuku grįžti į stovimą padėtį.



Nuėjimai rankomis į aukštos lentos poziciją

Iš stovimos padėties, naudojantis tik rankomis ir nejudinant dubens į šonus, nueiti iki aukštos lentos pozicijos ir grįžti atgal.

RAUMENŲ AKTYVAVIMAS



Peties palietimai aukštos lentos pozicijoje

Nejudinant dubens atkelti vieną ranką ir delnu paliesti petį, pakeisti kita ranka.



Įtūpstai į priekį

Gilus įtūpstas pirmyn nepadėjus galinės kojos kelio ant grindų, grįžti atgal ir pakeisti kita koja.



Pasistiebiai viena koja

Abejomis rankomis apsikabinti pakeltos kojos kelį, o kita tiesia koja stiebtis aukštyn. Po to pakeisti kita koja.