VILNIUS SVEIKIAU

JOGA SU KĖDE

REKOMENDACIJA 5–12 KLASIŲ MOKINIAMS

Ilgo sėdėjimo metu gali atsirasti raumenų įtampa, o tai gali lemti nugaros, pečių juostos, net galvos skausmus. Jeigu ilgai sėdima, reikėtų daryti pertraukas, pasivaikščioti arba atlikti pratimus. Joga su kėde gali padėti atpalaiduoti raumenis ir išvengti sveikatos problemų. Pratimus galima atlikti įvairiai: ne visus iš karto, bet kokia tvarka ir tiek kartų, kiek norisi.



- Ištieskite rankas iš viršų.
- Išsitempkite, palaikykite iki 5 sek.



- Suimkite rankas už nugaros ir palaikykite iki 5 sek.
- Tą patį atlikite ir su kita ranka.



- Prisilaikydami už kėdės pasilenkite, pakelkite ir ištieskite koją.
- Tiesinkite nugarą, įtempkite raumenis.
- Palaikykite iki 5 sek.



- Sėdėdami ant kėdės pakelkite kelį.
- Apkabinkite kelį rankomis ir pritraukite link krūtinės.
- Palaikykite iki 5 sek.



- Prisilaikydami už kėdės suveskite mentes.
- Palaikykite tempimą 5 sek. ir atpalaiduokite.



- Sėdėdami atsigulkite ant kelių.
- Rankomis palieskite pėdas.
- Ištempkite nugarą, rankas ir palaikykite iki 5 sek.



- Sėdėdami atsigulkite ant kelių.
- Vieną ranką kelkite į viršų ir, pasisukę šonu, į ją žiūrėkite.
- Kitą ranką palikite apačioje. Tą patį atlikti kita ranka.