Jaunas judėsi - senas nesigailėsi

Parengė Danaugabos komanda

Įžanga

- Dabar mes turime daug judėti ir sportuoti, turime būti aktyvūs. Kodėl?
- Mes dabar turime judėti tam, kad kai pasensime ir būsime seni, nebūtume tinginiais arba žmonėmis, kurie vos pajuda. O jeigu mes dabar sportuosime, judėsime, kai būsime seni, dar vis tiek padarysime bent kelis pratimus.

Kaip tada sportuoti?

- Galima užsirašyti į kokį nors sporto klubą ir jame sportuoti.
- Galima susirasti per You Tube kokį video ir pagal jį sportuoti, bet geriau taip nedaryti, nes taigi tikiuosi nepamiršote, jog negalima ilgai sėdėti prie ekranų!
- Taip pat galima ir susikurti savo mankštą ir kiekvieną dieną ją daryti.
- Jei nei vienas patarimas jums nepatinka, pasportuokite su mumis!

Ko reikia, jei norime sportuoti?

Tai iš pradžių mums reikia patogios sportinės avalynės. Tai turi būti ne pižama ar jūsų kasdieniniai drabužiai, tai turi būti tikra sportinė apranga. Beje nepamirškite, kad jums prireiks ir tinkamų batų sportui.

Aišku kai sportuojame, mes labai greitai užsimanome vandens, todėl reikia ir gertuvės vandens, kurią per dieną turite visą išgerti.

Jei pradėjote lankyti kokį sportą su kamuoliu, jums reiks kamuolio ar kitų priemonių, bet jei sportuojate patys namie jums reiks tik kilimėlio. Eikite į kitą skaidrę ir sportuokite su Danaugaba!

1. Pratimas

- Sukame galvą į vieną pusę tris kartus ir į kitą pusę tris kartus.

2. Pratimas

- Sukame pečius aštuonis kartus į priekį ir aštuonis kartus atgal.

3. Pratimas

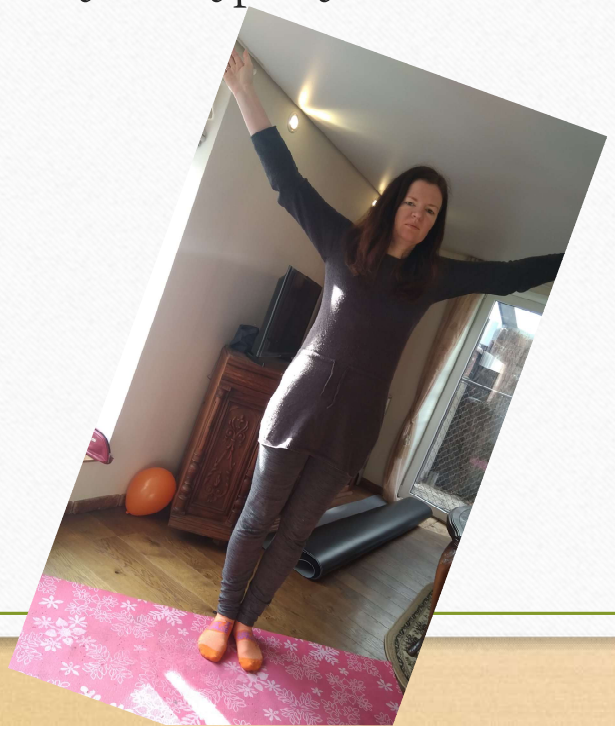
- Ištiesiame rankas į šonus ir sukame riešus į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.

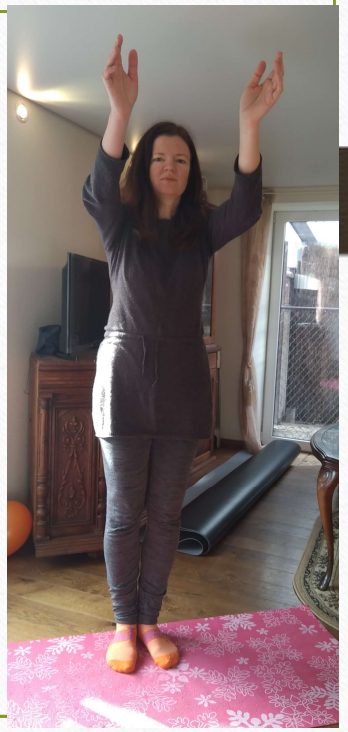
4. Pratimas

- Ištiesiame rankas į šonus ir sukame per alkūnes į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusą keturis kartus.

5. Pratimas

- Sukame rankas į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.





6. Pratimas

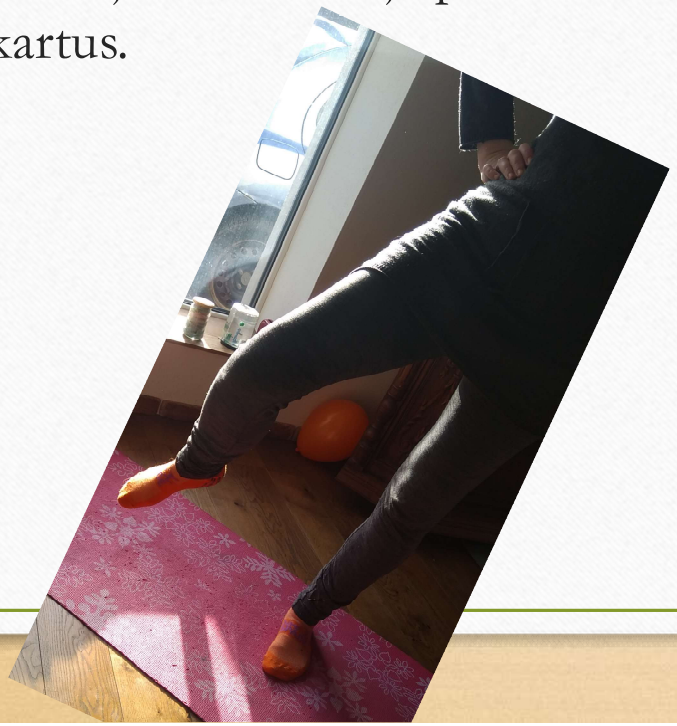
- Uždedame rankas ant liemens ir lenkiamės į vieną pusę ir paspyruokliuojame kelis kartus. Taip darome po keturis kartus į vieną pusę, į kitą pusę, į priekį ir atgal. Tada kartojame kol kiekviena kryptis bus padaryta keturis kartus.

7. Pratimas

- Sukame vienos kojos pėdą į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.

8. Pratimas

- Pakeliame koją ir sukame ją per kelį į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.



9. Pratimas

- Pakeliame koją ir sukame visą koją į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.

10. Pratimas

- Kitos kojos pėdą sukame į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.

11. Pratimas

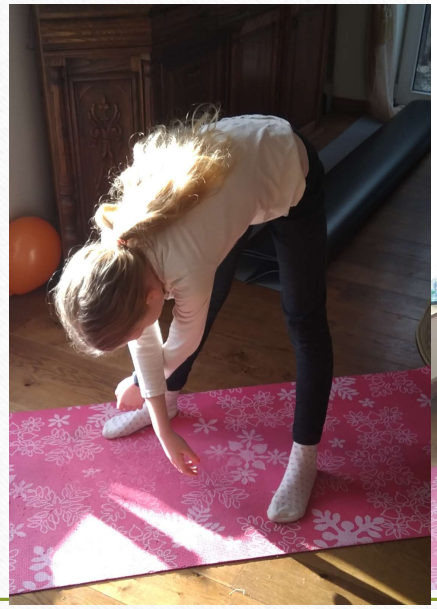
- Pakeliame koją ir sukame ją per kelį į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.

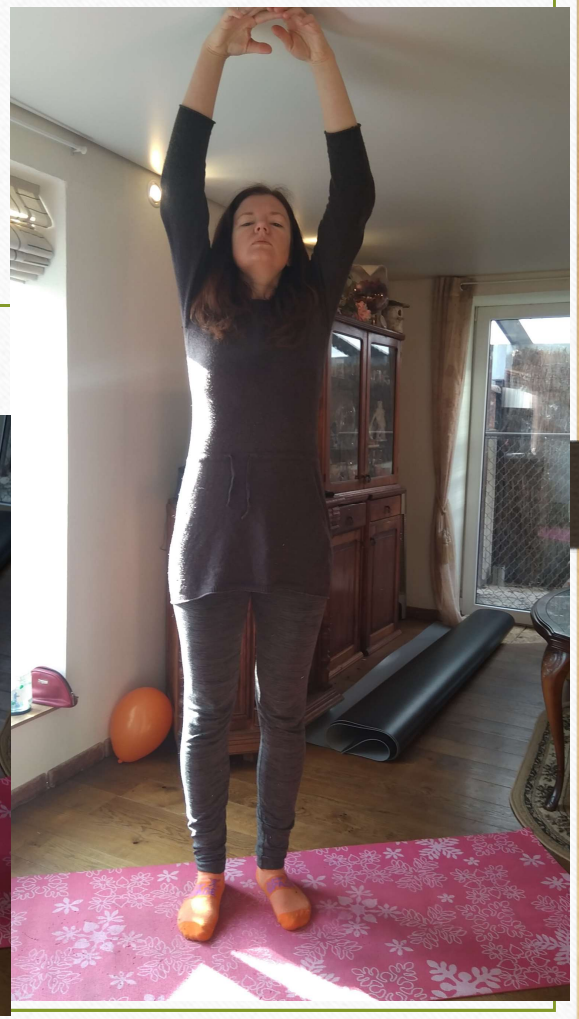
12. Pratimas

- Pakeliame koją ir sukame visą koją į vieną pusę keturis kartus ir į kitą pusę keturis kartus.

13. Pratimas

- Giliai įkvepiame ir iškvepiame orą tris kartus.





Sveikiname jus atlikus šią treniruotę!

Ačiū už dėmesį;)