

RYTINĖ MANKŠTA

Fizinis aktyvumas – judėjimas, dėl kurio poveikio padidėja širdies susitraukimų dažnis, tankėja kvėpavimas, suaktyvėja kraujotaka ir vyksta kai kurie kiti fiziologiniai organizmo pokyčiai. Įpratę kasdien daryti rytinę mankštą, tarsi prailginame dieną, pageriname medžiagų apykaitą, pageriname kraujotaką ir visų organų veiklą, iššildome kūną bei gauname puikią žvalumo dozę.

1. Mankštą pradedame. 5 giliais įkvėpimais ir iškvėpimais keliant į viršų ir nuleidžiant rankas.

2. Lenkite galvą iš pradžių į vieną pusę, paskui į kitą. Tada smakras nuo vieno peties vedamas prie kito. Pakartokite šiuos judesius 10-12 kartų. (Nepatariama galvos lošti atgal, nes užspaudžiama smegenis maitinančių kraujagyslių kraujotaka).

3. Išjudinus kaklą, reikia pamankštinti pečių juostą ir didžiuosius pečių sąnarius. Ratu judinkite pečius į priekį, paskui atgal. Atlikite 8 ratukus į vieną pusę, paskui 8 į kitą pusę.

4. Liemens kraujotakai pagerinti galima daryti paprasčiausius dubens sukimus. Kad nepasitemptumėte nugaros, kojos turi būti pečių plotyje.

5. Šoniniais įtūpstais išjudinami kojų raumenys. Tačiau ryte šį pratimą reikia daryti atsargiai, giliai netūpti. Turime jausti tik lengvą tempimą. Atlikite po 8 įtūpstus viena ir kita koja.

6. Atsigulkite ant nugaros, alkūnėmis remkitės į žemę, nugara turi būti tiesi. Kelkite vieną koją, paskui kitą. Kartokite po 8–10 kartų kiekviena koja.

7. Pilvo raumenys. Rankos sudedamos po sėmenimis, juosmuo ir šonkauliai spaudžiami prie grindų. Neturi būti tarpo tarp grindų ir jūsų nugaros. Kojas traukiant prie savęs įkvepiama, tiesiant – iškvepiama. Galima tiesti vieną koją, paskui kitą.

8. Mankšta užbaigiama taip pat, kaip buvo pradėta. Penkiais giliais įkvėpimais ir iškvėpimais keliant į viršų ir nuleidžiant rankas.

