

5.4.1.1. RYTO PRATIMAI LOVOJE PABUDUS

1. Lėtai temptis gulint ant nugaros (galima ištiesti rankas virš galvos) 1-3 min.
2. Tempti vieną pėdą 10 x, kitą pėdą 10 x, pasukti abi pėdas ratu 10 x
3. Apkabinti vieną sulenktą kelį rankomis ir 30 sek traukti prie savęs, tada kitą.
4. Apkabinti rankomis abu sulenktus kelius ir laikyti tempiant į save 30 sek.
5. Laikyti abu sulenktus kelius apkabinus rankomis ir linguoti į kairę ir dešinę 30 sek.
6. Laikant abu sulenktus kelius apkabintus rankomis daryti judesius šlaunimis ratu 30 sek.
7. Sulenkus kelius, daryti rankomis judesius ratu laikant apkabinus rankas per alkūnes po 10 x į abi puses.
8. Laikant abi alkūnes delnuose, kelti rankas virš galvos ir leisti žemyn 10x.
9. Iš padėties gulint ant nugaros, pasiversti ant šono ir lėtai atsisėsti.
10. Sėdint laikyti plaštakas ant kelių iškvėpti suapvalinant nugarą, įkvėpti ištiesiant nugarą 10x.
11. Sėdint tiesia nugara iškvepiant palenkti galvą prie vieno peties, įkvepiant grįžti į neutralią padėtį. Vėl iškvepiant palenkti galvą prie kito peties, 10x.
12. Sėdint tiesia nugara iškvepiant pažiūrėti į dešinę, įkvepiant galva neutralioje padėtyje, iškvepiant pažiūrėti į kairę 10x.
13. Nugarą ir galvą laikyti tiesiai, įkvepiant atlošti galvą, pažiūrėti aukštyn, iškvepiant palenkti galvą žemyn.10x.
14. Atsistoti, pasistiebti ant pirštų, ant kulnų 10 x.
15. Pakeliant rankas giliai įkvėpti, nuleidžiant rankas iškvėpti.