

5.4.1.2.Pratimai, atliekami ryte

1. Stovint tiesiai, pasitempiant įkvėpti pakeliant rankas, iškvėpti nuleidžiant rankas.

2. Eiti vietoje 3 min. įvairiais variantais – keliais siekiant plaštakas, alkūnes ir panašiai.

3. Atsistoti tiesiai, pėdos lygiagrečiai viena kitai, pilvo raumenis įtempti. Pritūpti nedaug, tiesiai išlaikant nugarą tarsi atsisėsti ant nematomos kėdės. Pakartoti 10x

4. Atsispausti nuo stalo. Plaštakomis atsiremti tiesiai po pečiais. Pėdomis atsiremti taip toli, kad rankos būtų statmenai kūnui. Lenkiant rankas krūtine pasiekti atramą ir tiesti rankas. Kartoti 10x.

5. Tiltelis. Gulint ant nugaros, keliai sulenkti, pakelti dubenį kiek galima aukštyn ir nuleisti. Rankomis tuo metu stipriai spausti į pagrindą. Kartoti 10 x.

6. Gulint ant nugaros, keliai sulenkti. Pakėlus dešinę pėdą, atremti kelį į kairį delną ir iškvepiant stumti ranką į kelį 6 sek. pailsėti. Pakartoti 5 kartus. Tą patį padaryti kita puse.

7. Pakeisti poziciją. Stovint ropomis ištiesti vieną ranką pirmyn 10 x. Pakartoti kita ranka 10 x.

8. Stovint ropomis tiesti vieną koją atgal, kol patogu, galima pirštais remtis į grindis, 10 x. Pakartoti tą patį kita koja.

9. Stovint ropomis sėstis link kulnų, pasitempti, grįžti į padėtį ropomis. Ištempti nugarą aukštyn kaip katė, grįžti į padėtį ropomis, pakartoti10 x.

10. Atsistoti prie sienos, remiantis į ją pakaušiu, pečiais, sėdmenimis, kulnais ir laikyti šią padėtį kasdien ilginant laiką nuo 30 sek iki 3 minučių.