

PRATIMAI TAISYKLINGAI LAIKYSENAI IŠLAIKYTI

Ilgai žaidžiant su kompiuteriu, netaisyklingai sėdint prie stalo, gali pradėti formuotis netaisyklinga laikysena. Todėl siūlau keletą pratimų, kurie padės stiprinti nugaros raumenis:

- „Piktas ir geras katinas“, atsistoti „ant keturių“ ir išriesti nugarą(katinas pasišiaušė), palaikyti, po to nuleisti nugarą (geras katinas). Pratimą kartoti keletą kartų.
- „Tiesiam ranką – keliam koją“, stovėseną ta pati „ant keturių“. Tiesi kairę ranką ir dešinę koją. Palaikyti kol suskaičiuosime iki trijų. Po to keisti puses – dešinė ranka ir kairė koja. Pratimą kartoti keletą kartų.
- „Kėdutė“, atsistoti prie sienos ir nugarą prispausti kamuolį. Spaudžiant kamuolį prie sienos tūpti ir stoti.
- „Nelenk keliukų“ - atstoti žingsnį nuo sienos, rankose laikyti kamuolį. Kelti rankas ir pasiekti kamuoliu sieną virš galvos, po to lenkis(nelenkiant kelių) ir pasiekti kamuoliu grindis. Pratimą kartoti keletą kartų.
- „Kojos – rankos“. Atsigulti ant nugaros, kamuolį laikyti ištiestose rankose virš galvos. Tuo pačiu metu kelti ištiestas kojas ir rankas su kamuoliu. Pasiekus kojas vėl išsitiesti. Pratimą kartoti keletą kartų.
- „Pasiek nosį“. Atsigulti ant nugaros ir nekeliant galvos nuo žemės traukti keliuką link nosies bandant ją pasiekti.
- „Gandras“ - pratimas pusiausvyrai stiprinti. Atsistoti ant vienos kojos ir užsimerkus pastovėti kelias sekundes, po to atsistoti ant kitos kojos ir pratimą kartoti.

