

Sveiki,

Pamokos metu sėdėjote ir įtemptai dirbote? Pertrauka – tinkamas laikas Jums pailsėti ir pajudėti.

Jūsų kūnas pamokos metu buvo priverstas judėti labai mažai, todėl labai svarbu pajudinti sustingusius raumenis ir sąnarius, suaktyvinti kraujotaką, kad žvaliau jaustumėtės, būtumėte darbingi ir kitas pamokas.

Judėti yra smagu – sako Lietuvos Olimpietis, baidarininkas, Rio de Žaneiro olimpiados penktos vietos laimėtojas Ričardas Nekriošius. Jis Jums demonstruos pratimus.

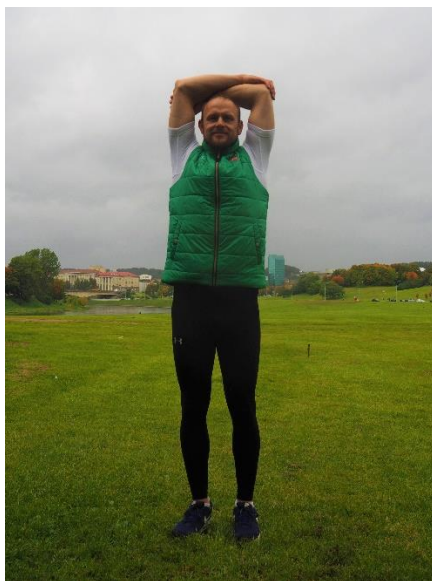
1 pratimas: Stovint, galvą pasukite į šonus, stenkitės pažiūrėti sau už nugaros, pasukus pabūkite šioje padėtyje 5-7 sek., kartokite 5 kartus į abi puses. Tai kaklo sukamųjų raumenų tempimo pratimas.



2 pratimas: Atveskite rankas už nugaros, sukabinkite jas ir siekite rankomis žemyn. Kartokite 3 kartus, tempimo fazėje užlaikykite 5-7 sek. Šio pratimo metu tempiamas mažasis krūtinės raumuo, kuris sėdint pamokoje ypač būna sutrumpėjęs.



3 pratimas: Pakelkite abi rankas aukštyn virš galvos, paimkite už alkūnių ir stenkitės alkūnes glausti. Kartokite 3 kartus, tempimo fazėje užlaikykite 5-7 sek. Šio pratimo metu tempiamas trigralvis žasto raumuo.



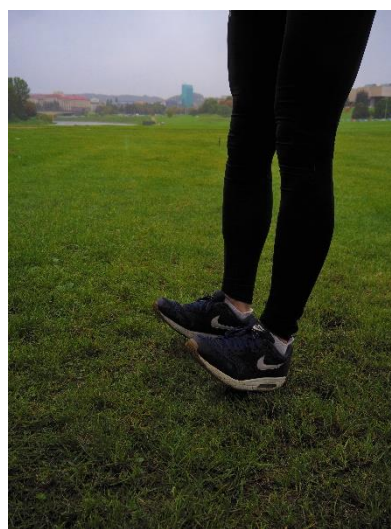
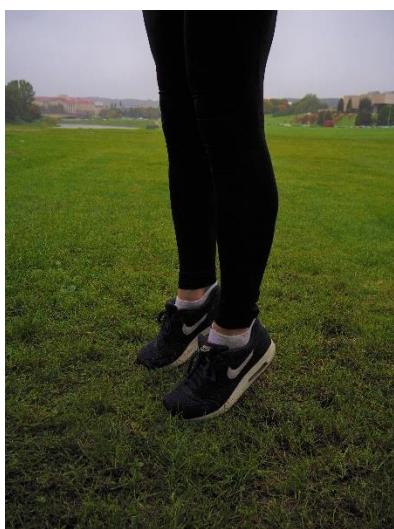
4 pratimas: Stovint, pečius sukite ratais atgal, 10 kartų. Šis pratimas pagerinama kraujotaką pečių juostoje, kuri ypač įsitempia rašant, dirbant kompiuteriu.



5 pratimas: Sukite plaštakas ir dilbius ratais apie alkūnę, riešai ir pirštai ištiesti ir įtempti. Atlikite 5 ratus į vieną pusę, 5 ratus į kitą pusę, sukant ratus darykite pusiau pritūpimus. 1 ratas – vienas pusiau pritūpimas. Pratimas tobulina koordinaciją, aktyvina kraujotaką.



6 pratimas: Pasistiebkite ant pirštų, po to stokite ant kulnų, pakeliant pirštus. Pratimą atlikite 10 kartų. Šie judesiai suaktyvina kraujotaką kojose, kuriose pamokos metu ji buvo sulėtėjusi.



7 pratimas: Imituokite krepšinio kamuolio metimą, su pritūpimu ir šuoliuku, į krepšį. Pratimą atlikite 8 kartus. Šis pratimas stimuliuoja raumenis, aktyvina kraujotaką.



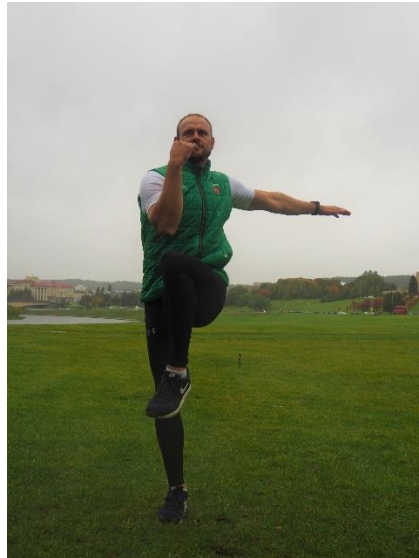
8 pratimas: Pradinė padėtis - kojos pečių plotyje, rankos priekyje, tarp abiejų plaštakų popieriaus lapas. Pritūpkite ir stojant, mokykite rankas aukštyn, siekiant kuo aukščiau. Šis pratimo metu aktyvinamas visas organizmas.



9 pratimas: Atlikite šuoliukus keičiant kojas, viena pirmyn, kita atgal, šuoliuko metu mokite abi rankas į šonus (abi rankos į vieną šoną kartu). Atlikite 14 šuoliukų. Šis pratimas labai aktyvina kraujotaką, gerina koordinaciją ir pusiausvyrą.



10 pratimas: pradinė padėtis: stovėseną - kojos pečių plotyje, rankos į šalis. Kelkite kelį ir juo siekite priešingos kūno pusės alkūnę. Pratimą atlikite 10 kartų. Šis pratimas stiprina raumenis, gerina kraujotaką.



11 pratimas: Imituokite šuoliukus per šokdynę. Atlikite 30 šuoliukų. Šis pratimas stiprina kojų raumenis, gerina kraujotaką, intensyvina kvėpavimą.



12 pratimas: Pradinė padėtis: stovėseną kojos pečių plotyje, rankos ant klubų. Pritūpkite, atsistojus, koją mokykite/spirkite pirmyn. Pratimą atlikite po 5 kartus mojanč kiekvieną koją.



13 pratimas: Stovint, sukabinkite prieš save rankas ir traukite jas į šalis, nepaleidžiant sukabinimo. Šis pratimas stiprina rankų raumenis.



AČIŪ, kad mankštinotės, sėkmės.

Parengta pagal Lietuvos Edukologijos universiteto Prof. ir Vilniaus universiteto Doc. Dr. Rūtos Dadelienės medžiagą.