

Pagaliau atėjęs pavasaris daugumai žmonių – tarsi antri naujieji metai. Nors susidariusi situacija, kurioje gyvename ir suvaržo mus apribojimais, bet tai taip pat galimybė, pasiryžti gyventi sveikiau ir dažniau mankštintis. Mes siūlome išbandyti naują būdą, žiūrėti mėgstamą laidą ar filmą. Pabandykite įsitaisę ant sofos ar fotelio atlikti keletą nesudėtingų pratimų, kurie pagerins kraujotaką, palengvins galūnių judesius, sustiprins širdelės bei pakels nuotaiką.

- Atliekant visus pratimus, pilvą ir sėdmenis laikykite įtemptus, kvėpuokite laisvai, nesulaikykite kvėpavimo.

	<p>Pradinė padėtis: Sėdėkite ant lovos ar kėdės.</p> <p>Atlikimas: Tiesią koją pakelkite aukščiau 8 kartus. Tą patį pratimą atlikite kita koja.</p>		<p>Pradinė padėtis: Sėdėkite ant lovos ar kėdės.</p> <p>Atlikimas: 10 kartų viena koja imituokite dviračio minimą. Kartokite pratimą kita koja.</p>
	<p>Pradinė padėtis: Sėdėkite ant lovos ar kėdės.</p> <p>Atlikimas: 10 kartų priartinkite kelį prie krūtinės, atlikę kartokite kita koja.</p>		<p>Pradinė padėtis: Sėdėkite ant lovos ar kėdės, tarp kelių laikykite pagalvę.</p> <p>Atlikimas: 5 sekundes spauskite keliais pagalvę. Kartokite 8 kartus.</p>



Pradinė padėtis:
Sėdėkite ant lovos ar kėdės.
Atlikimas:
Tieskite vieną ranką pirmyn, o kitą tuo metu traukite atgal. Kartokite 10 kartų.



Pradinė padėtis:
Sėdėkite ant lovos ar kėdės.
Atlikimas:
Tieskite vieną ranką aukštyn, o kitą tuo metu leiskite žemyn. Kartokite 10 kartų.



Pradinė padėtis:
Sėdėkite ant lovos ar kėdės.
Atlikimas:
Su alkūne stenkitės pasiekti priešingos kojos kelį. Kartokite abiem pusėmis po 6 kartus.



Pradinė padėtis:
Sėdėkite ant lovos ar kėdės, tarp rankų laikykite pagalvę.
Atlikimas:
5 sekundes rankomis spauskite pagalvę, pailsėkite ir vėl spauskite. Kartokite 8 kartus.



Pradinė padėtis:
Stovėkite prie sofas, rankas sukabinkite priešais save.
Atlikimas:
8 kartus prisėskite ant lovos ir vėl atsistokite.



Pradinė padėtis:
Sėdėkite ant lovos ar kėdės.
Atlikimas:
Sukabintas rankas kelkite į viršų ir tuo pačiu metu tieskite suglaustas kojas, pasitempkite. Tempkite 8-10 sekundžių, pailsėkite. Pratimą kartokite 6 kartus.