



JOGA SU SVEIKATIADA





JOGA SU SVEIKATIADA



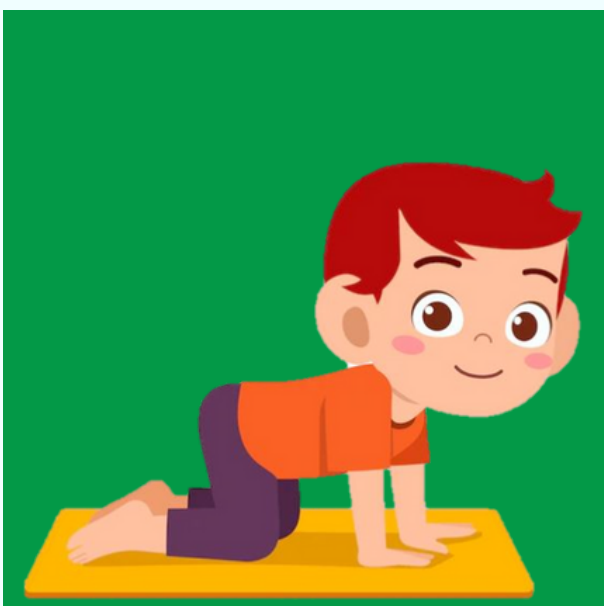
Pirmiausia, patogiai įsitaisyk ant jogos kilimėlio ir prasišampyk.



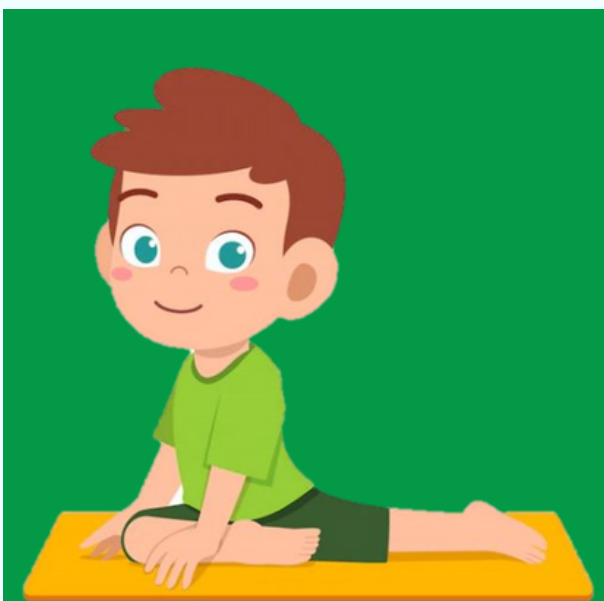
Vis dar sėdėdamas ant kilimėlio pakelk vieną koją, sulenk kelį – jį perkelk per kitą koją ir palaikyk 30 sekundžių. Pakartok su kita koja.



Sėdėdamas tokioje pačioje pozijoje, pakelk vieną pėdą prie pažasties. Jauti tempimą? Pabūk taip 10 sekundžių ir pakartok su kita koja.



Įsitaisyk ant kilimėlio taip, kad visą svorį laikytų blauzdos ir delnai. Lik taip 15 sekundžių, bet svarbiausia, išlaikyk tiesią nugarą.



Atsisėsk vieną koją sulenkdamas prieš save, o kitą ištiesdamas už nugaros. Tuomet užgulė kūnu sulenktą koją tiek, kiek gali susilenkti. Pabūk 10 sekundžių ir pakartok su kita koja.



JOGA SU SVEIKATIADA



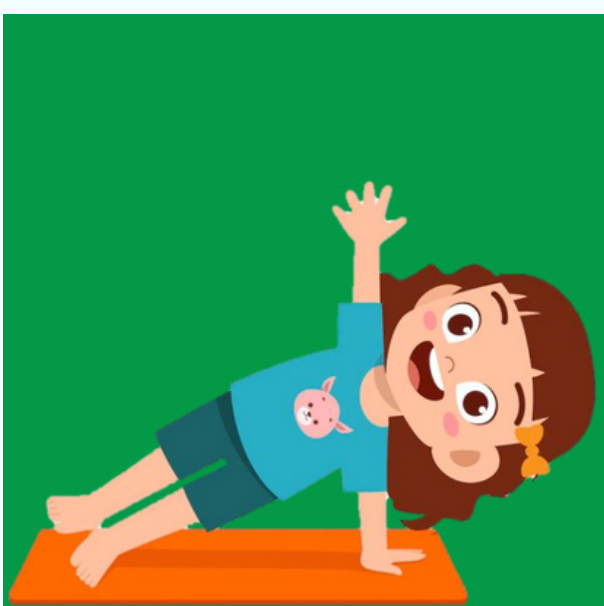
Atsistok tiesiai, rankas ištiesk į šalis, delnus nukreipk į grindis. Tolygiai kvėpuodamas, nenuleisdamas rankų iš lėto sukis pagal laikrodžio rodyklę. Apsisuk 10 kartų į vieną pusę, o po to į kitą.



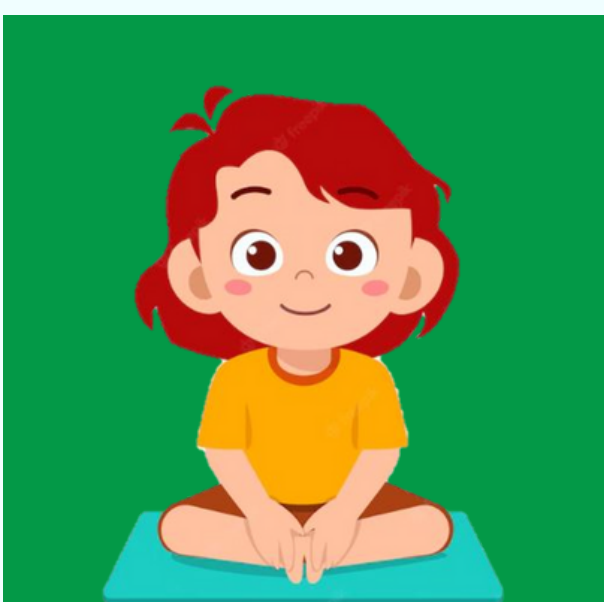
Atsistok ištiesęs rankas ir lenkis į vieną šoną stengdamasis pasiekti pėdą, tai padaryk 5 kartus, o po to tą patį pakartok į kitą pusę.



Įsitaisyk ant kilimėlio taip, kad visą svorį laikytų blauzdos ir delnai. Tada į priekį iškelk vieną koją ir priešingą ranką. Laikyk pusiausvyrą ir išbūk taip 10 sekundžių, po to pratimą pakartok ištiesdamas kitą koją ir ranką.



Atsigulk ant šono, po to pakelk savo kūną ir visą svorį perkelk ant kairės rankos ir kojų. Pabūk taip 10 sekundžių. Po to šį pratimą pakartok su dešine ranka.



Pabaigai, tiesiai atsisėsk ant kilimėlio ir suglausk pėdas kaip drugelis. Paplok sau už puikiai atliktus jogos pratimus.