

Kineziterapeutų ir gimnastų įtraukimas į skaitmeninį savo profesijos vykdymą, nuotoliniu būdu atliekant fizinius pratimus

PAILSĖKITE NUO DARBO

PATARIMAI, KAIP SPORTUOTI NAMUOSE

APŠILIMAS IR ATVĖSIMAS

Apšilimas parengia kūną pratimams. Po pratimų labai svarbu atvėsti, nusiraminti, kad širdies ritmas ir kvėpavimas stabilizuotųsi.



ATKREIPKITE DĖMESĮ Į LAIKYSENĄ

Sportuojant be profesionalo nurodymų, svarbu atkreipti dėmesį į savo laikyseną, pavyzdžiui, tiesią nugarą, stačius pečius ir tiesų kaklą.



SVARBI ĮVAIROVĖ

Mankštos rutina yra svarbi, tačiau pratimus reikia kiekvieną kartą modifikuoti, kad išlaikytumėte motyvaciją ir treniruotumėte įvairias kūno vietas.

ŽINOTI SAVO RIBAS

Norint jį pažinti savo kūną, svarbu pajusti jo siunčiamus signalus. Kiekvienas yra unikalus ir labai svarbu pritaikyti treniruotes prie savo kūno poreikių ir įgūdžių. Viršijus ribą galima pakenkti kūnui.



PASIMĖGAUKIT

Pradėti ir tęsti treniruočių rutiną ne visada lengva. Jums gali atrodyti, kad mankštinimasis yra sunkus darbas, todėl sunku atrasti motyvaciją ir iš tikrųjų mėgautis treniruotės laiku. Tam svarbu sukurti treniruotę, pagrįstą mėgstamais dalykais. Galbūt galėsite pasportuoti su šeima!

Daugiau apie **REBALANCE**, apsilankykite mūsų [website](#), [Facebook](#) ir [LinkedIn](#).

Partneriai

