

Gimnazijoje – korekcinių mankštų diena.

Šiandien, spartėjant gyvenimo tempui, daugėjant stresų, esant dideliame protiniam krūviui, mažėja mūsų visų fizinis aktyvumas, o tai turi įtakos ir mūsų laikysenai.

Kiekvieno žmogaus laikysena – individuali. Ją įtakoja genetiniai veiksniai, aplinka ir bendra organizmo būklė.

Paauglystėje, kai vyksta staigus augimas, iki tol nedideli vaiko laikysenos pasikeitimai tampa labiau matomi ir jie turi polinkį progresuoti.

Gruodžio 9-tą gimnazijoje mokiniai turėjo galimybę susipažinti su laikyseną koreguojančia mankšta. Pratimus galima daryti kasdien ir džiaugtis vis gražėjančiu kūnu.

Žinoma, pakeisti per dešimtmečius susiformavusią laikyseną nėra taip paprasta, teks nugalėti senus įpročius, tačiau tikslas vertas pastangų. Jei įprasime taisyklingai gulėti, sėdėti, nešti daiktus ir stovėti, mūsų kūnas tikrai atsidėkos, geriau jausimės, tapsime gražesni ir laimingesni.

Akimirkos iš mankštų 😊



