

VIRTUALIOS MANKŠTOS „KIEKVIENAM MINI ERDVĖJE“ (DARBO VIETOJE)

Mankštos darbo vietoje yra skirtos nuovargio prevencijai ir darbingumui gerinti. Tai 15 minučių trukmės video klipai, kuriuose mankštos pratimus rodo Kauno technologijos universiteto treneriai. Kiekvienas darbuotojas, nepriklausomai nuo amžiaus ir lyties, mankštą gali atlikti jam patogioje, net ir nedidelėje erdvėje, patogiu metu stebėdamas rodomus pratimus ir klausydamas trenerio nurodymų. Darbo vietos įrankiai, tokie kaip skylamušis (pasipriešinimas) ar kėdės yra puikūs fizinio aktyvumo pagalbininkai.

Pratimus sukūrė kvalifikuoti Kauno technologijos universiteto Sporto centro specialistai.

Sukurti trys pratimų filmukai, kuriuos galima pamatyti interneto svetainėje „Youtube“:

1. [KTU mankšta darbo vietoje I Pilates pratimai sėdint](#);
2. [KTU mankšta darbo vietoje I Pilates pratimai sėdint 2](#);
3. [KTU mankšta darbo vietoje I Kalanetikos pratimai stovint](#).

P.S. Nuorodomis pasidalinkite su kolegomis ☺