

Kineziterapinė mankšta

Projekto „Mes aktyvūs“ veiklos apima įvairius fizinius užsiėmimus. Vienas jų – kineziterapinės mankštos. Kineziterapinių mankštų dalyviai buvo išskirstyti į dvi grupes. Mankštos abiem grupėms buvo rengiamos du kartus per savaitę Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro sporto salėje bei EGPMC Sveikatos priežiūros paslaugų ir reabilitacijos centro patalpose, adresu Lelijų g. 5. Užsiėmimai vyko nuo 2022 m. kovo 1 d. iki balandžio 28 d.

Reguliariai atliekama kineziterapinė mankšta padeda išlaikyti sveiką judėjimo sistemą – stiprinami raumenys, sąnariai, sausgyslės bei kaulai. Kineziterapinė mankšta taip pat gerina vidaus organų darbą. Mankštinantis bei išmokus taisyklingai kvėpuoti organizmas aprūpinamas deguonimi, stiprėja širdis.

SPORTO
RĖMIMO
FONDAS



