

## Kineziterapinė mankšta

Kineziterapinių mankštų užsiėmimai vyko nuo 2023 m. kovo 7 d. iki 2023 m. balandžio 27 d.. Mankštos buvo rengiamos du kartus per savaitę Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro Kretingos filialo patalpose. Užsiėmimus vedė profesionalus treneris-kineziterapeutas Deividas Žemgulys.

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.

NACIONALINĖ SPORTO AGENTŪRA

FIZINIO  
AKTYVUMO  
VEIKLOS

