ÓRAVÁZLAT
Fenntarthatósági Témahét 2020.

2. számú melléklet

APRÓ LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉG ÚTJÁN

AGYSERKENTŐ TIPPEK

Dolgozatírás vagy felelés előtt, behajlított lábakkal ülésből vagy állásból hajolj előre, és fogd meg a bokád, és maradj így 20 számolásig! Ez segíti az agyban a véráramlást.
Lélegezz mélyen háromszor, miközben a kezedet a magasba emeled! Ezek a mozdulatok szintén oxigént juttatnak az agyadba, és segítik a feszültség levezetését.
Kérd meg a padtársadat, hogy finoman masszírozza meg a vállad! Ez segít leküzdeni a vállizmoknál jelentkező feszültséget.
Végül egy gyors izomátmozgató tipp, mely beindítja a vérkeringést, és így serkenti az agyat: végezz 5-5 váll- majd karkörzést előre és hátra, majd 10 térdhajlítást és -nyújtást, végül pedig érintsd meg 10-szer a talajt.