

Ketvirta treniruotė - visam kūnui

Pritūpimai su svarmenimis

10 Kartų



Atsistokite kiek praskėtę kojas ir paimkite po svarmenį į rankas, kurias laikykite nuleistas prie šonų. Žiūrėdami tiesiai prieš save, įkvėpkite, truputį ištieskite nugarą ir pritūpkite. Kai šlaunys taps lygiagrečios grindims, ištieskite kojas per kelius ir grįžkite į pradinę padėtį. Baigę pratimą, iškvėpkite.

Žirklės

15s žirkliuojam, 30s ilsimės, kartojam 2 k.



Atsigulkite ant nugaros, rankos delnais žemyn. Kojas pilnai ištieskite ir pakelkite nuo grindų apie 20 cm. Kojomis atlikite mažus žirklinius judesius aukštyn ir žemyn. Pratimo metu dėmesį sutelkite į įtemptus pilvo raumenis.

Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius

15s bėgam, 30s ilsimės, kartojam 2k.



Pradėkite bėgdami vietoje, stengdamiesi kuo aukščiau kelti kelius. Bėkite ant pirštų galų, rankų padėtis tokia pati kaip bėgant įprastomis sąlygomis.

Lenta

30s laikom, 15s ilsimės, kartojam 2k.



Atsigulkite ant grindų pilvu į apačią. Sulenkite rankas per alkūnes ir pasikelkite. Kūną laikykite horizontalioje padėtyje. Taip laikykite nurodytą laiko tarpą.