Antra treniruotė - visam kūnui

Įtūpstai į šonus

30Kartų (15 kiekvienai kojai)

Atsistokite plačiai išskėstomis kojomis, beveik du kartus plačiau už pečius, pėdos turi būti tiesios. Nežymiai susilenkite per liemenį, sujunkite delnus prieš krūtinę. Perkelkite savo svorį nuo dešinės kojos ant sulenktos per kelį kairės, sėdmenis stumkite atgal, išlaikykit juos kelių lygmenyje. Jūsų dešinė koja turi būti beveik statmena grindims. Kairės kojos pėda turi likti lygiagreti grindims. Be pauzės keiskite judesį ir pasikelkite į stovimą poziciją. Toliau tęskite pradėdami kita koja. Kartokite pratimą.

Prisispaudimai

10 Kartų

Atsiremkite ant grindų aukšta lentos pozicija. Rankos tvirtai ant žemės, tiesiai po pečiais. Leiskitės žemyn, kol krūtinė pasieks grindis. Viso judesio metu stenkitės išlaikyti kūną toje pačioje, kaip ir pradinėje, padėtyje. Pasiekę grindis, grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite judesį.

Atsilenkimai pakeltomis kojomis

15 Kartų

Atsigulkite ant nugaros, kojas kelkite aukštyn, kol sudarys 90˚ kampas su viršutine kūno dalimi. Rankos šalia galvos. Lėtai kelkite pečius ir viršutinę kūno dalį, sutelkdami dėmesį į viršutinius pilvo raumenis. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite judesį.

Kalnų kopimas

15s kopiam 30s ilsimės, kartojam 2k.

Atsiremkite ant grindų aukšta lentos pozicija. Jūsų svoris turi būti laikomas rankomis ir kojų pirštais. Sulenkiant vieną koją per kelią pritraukite ją arčiau klubo. Tai bus jūsų pradžios pozicija. Staigiai apkeiskite kojas ištiesiant sulenktą koją ir sulenkiant ištiestą. Kartokite judesį nesustojant.

Pateiktą informaciją kopijuoti ar platinti griežtai draudžiama.