Pirma treniruotė - rankoms ir pilvo presui

Dviratis - atsilenkimai

30 Kartų (15 kiekvienai kojai)

Atsigulkite ant grindų prispausdami apatinę nugaros dalį prie žemės. Rankos šalia galvos. Pakelkite pečius į viršų lyg darytumėte atsilenkimus. Dešinę koją sulenkite ir iškvėpdami kaire ranka siekite dešinį kelią. Sugrįžkite į pradinę poziciją ir įkvėpkite. Tą patį kartokite kita ranka ir koja.

Atsispaudimai ant kelių

15 Kartų

Atsiklaupkite ant kelių. Rankos šiek tiek plačiau nei pečių plotyje. Sulenkite kelius ir pakelkite kūną ištiesdami rankas. Laikydami kūną tiesiai, lenkdami rankas artėkite prie žemės. Grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite judesį.

Pečių prisispaudimai

15 Kartų

Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje. Pasiimkite svorius į abi rankas. Pakelkite svorius iki galvos aukščio. Tai bus jūsų pradinė padėtis. Kelkite rankas su svoriais tiesiai virš galvos. Sustabdykite ties pečiais ir lėtai 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.

Pateiktą informaciją kopijuoti ar platinti griežtai draudžiama.