

Ketvirta treniruotė - rankoms ir pilvo presui

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.

Atsilenkimai

15 Kartų



Atsigulkite ant grindų, prispausdami apatinę nugaros dalį prie grindų. Kojas sulenkite apie 90° kampą. Rankos šalia galvos. Lėtai kelkite savo kūną link kojų. Tai darykite iki pilvo srityje pajusite tempimą. Lenkitės link kojų, sutelkdami dėmesį į presą. Lėtai sugrįžkite į pradinę padėtį. Kartokite judesį.

Rankų ir kojų kėlimas gulint ant pilvo

10 Kartų



Atsigulkite ant pilvo ir ištieskite rankas virš galvos. Iškvėpiant kelkite rankas ir kojas į viršų. Įkvėpiant lėtai grįžkite į pradinę padėtį, tačiau neleiskite rankoms ir kojoms paliesti grindų ir atsipalaiduoti. Kartokite judesį.

Lenta

Laikome 30s, ilsimės 15s, kartojame 2k.



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