Antra treniruotė - kojoms

Pritūpimai — 15 Kartų

Atsistokite tiesiai, kojas laikykite šiek tiek toliau viena nuo kitos. Lėtai, ištiesę nugarą, leiskite savo sėdmenis žemyn iki pajusite tempimą galiniuose kojų raumenyse. Leidžiant klubus žemyn, tolygiai turi judėti jūsų korpusas iki jūsų krūtinė beveik susilygins su keliais. Pajutę tempimą, lėtai kelkite sėdmenis į viršų iki grįšite į pradinę padėtį. Kartokite pratimą.

Įtūpstai su svoriais — 24 Kartai (12 kiekvienai kojai)

Į rankas paimkite du svarmenis ir atsistokite tiesiai. Ženkite ilgą žingsnį į priekį. Nugara tiesi, krūtinė pakelta. Įkvepiant, leiskite galinės kojos kelį žemyn. Iškvepiant, kilkite į viršų, į pradinę padėtį. Kartokite judesį kita koja.

Kalnų kopimas

15 s. kopiam ir 30 s. ilsimės, kartojam 2 kartus

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.

Įsivaizduojamos šokdynės šokinėjimas

15s šokinėjam ir 30s ilsimės, kartojam 2 kartus

Įsivaizduokite, kad rankose laikote šokdynę ir šokinėkite nurodytą laiko tarpą. Jei aplinkybės leidžia pratimą galite atlikti ir su tikra šokdyne.

Pateiktą informaciją kopijuoti ar platinti griežtai draudžiama