

Antra treniruotė - rankoms ir pilvo presui

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.

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.

Žirklės

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



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.

Rankų ir kojų kėlimas gulint ant pilvo

10 Kartų



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