

Trečia treniruotė - kojoms

Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius

15s bėgam, 30s ilsimės, kartojam 2 kartus



Pradėkite bėgdami vietoje, stengdamiesi kuo aukščiau kelti kelius. Bėkite ant pirštų galų, rankų padėtis tokia pati kaip bėgant įprastomis sąlygomis

Įtūpstai su posūkiu į šoną

30 Kartų (15 kiekvienai kojai)



Atsistokite tiesiai, rankos suglaustos ir ištiestos prieš jus. Ženkite ilgą žingsnį į priekį. Įkvėpiant atlikite įtūpstą, tada viršutinę kūno dalį pasukite į dešinę pusę. Įškvėpiant grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite judesį pradėdami kita koja ir viršutinę kūno dalį pasukdami į kitą pusę.

Kojų kėlimas į šonus atsigulus

30 Kartų (15 kiekvienai kojai)



Atsigulkite ant vieno šono. Jūsų pečiai turi būti vienoje linijoje su keliais ir kulkšnimis. Tvirtai įtempkite pilvo raumenis. Viršutinę koją lėtai kelkite į viršų ir į apačią nurodytą skaičių kartų. Tą patį atlikite atsigulę ant kito šono kita koja.

Pritūpimai pašokant į viršų

15 Kartų



Šiek tiek pritūpkite, kojos plačiai, rankos prie krūtinės. Tokioje pozicijoje pašokite ir išsitieskite. Tada kitu šuoliu, plačiai išskėsdami kojas, pritūpkite ir vėl pašokite.