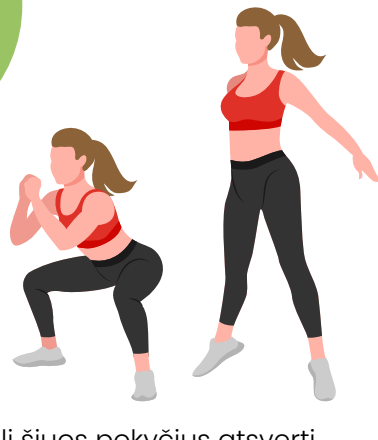


Patarimai didesnei RAUMENŲ GALIAI!

Raumenų galia – tai gebėjimas greitai generuoti jėgą.



Būdami stiprūs, lengviau atliksite kasdienio gyvenimo užduotis.

Reguliariai mankštinant raumenis, palaikomas **raumenų** ir kaulų **tankis**.

Senstant jėga ir galia silpsta, bet reguliarios raumenų galios treniruotės gali šiuos pokyčius atsvirti.

Pagrindiniai principai

Treniruotės plėtotė	Norėdami padidinti raumenų galią, galite daryti toliau aprašytus pratimus tokia tvarka:	1–2 pratimai – 1–2 savaitę (bent 3 kartus per savaitę) 3–4 pratimai – 3–4 savaitę (bent 3–4 kartus per savaitę) 5–6 pratimai – 5–6 savaitę (bent 4 kartus per savaitę) Pasirinktinai 7–8 pratimai – 7–8 savaitę (bent 3 kartus per savaitę)
Apšilimas	Nepamirškite prieš treniruotę 5–10 minučių apšilti – padarykite lengvų kalistenikos ir kardiopratių.	
Poilsis	Nepamirškite tarp pratimų pailsinti raumenų. Raumenų galia didėja, pratimus atliekant didžiausiu greičiu.	
Greitis	Esminis veiksnys treniruojant raumenų galią yra pratimo atlikimo greitis. Staigiosios jėgos pratimai labai vargina, bet yra ir itin naudingi. Tam, kad išvengtumėte traumų, vis pasitikrinkite, ar jūsų laikysena taisyklinga, ir prieš imdamiesi naujų staigiosios jėgos pratimų, paprašykite specialisto pakonsultuoti.	
Taisyklinga laikysena	Labai svarbu laikytis nurodymų ir daryti pratimus taisyklingai!	

Jūsų kojų galios treniruotė

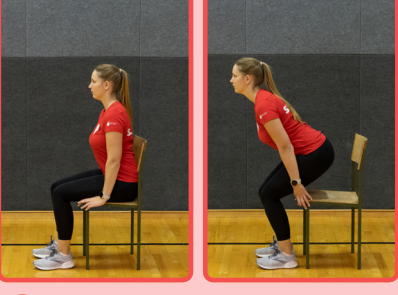


PRADĖKIME!

PRIMYGTINAI REKOMENDUOJAMA GERINTI PAJĖGUMĄ

Kiekvienas pratimas atliekamas serijomis po 6 kartus. Vienam pratimui skiriame 3 serijas. Tarp serijų daroma 45 sekundžių pertrauka. Tarp pratimų 3–5 minutes pailsime.

1. Atsisojimai nuo kėdės, atsispiriant rankomis



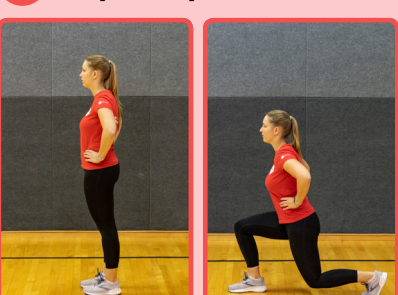
2. Atsisojimai nuo kėdės



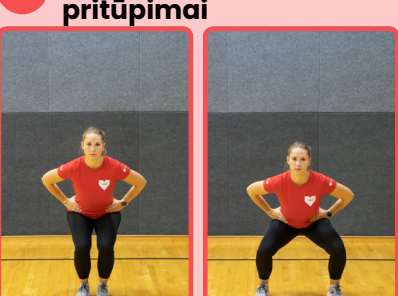
3. Pritūpimai



4. Įtūpstai į priekį



5. Siauri ir įprasti pritūpimai



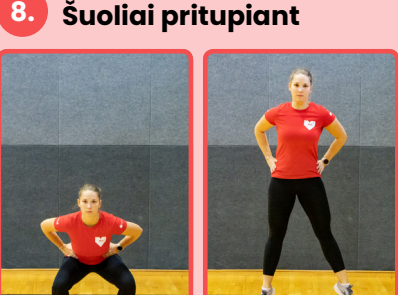
6. Pritūpimai pasistiebiant



7. Įtūpstai atgal pritraukiant keli



8. Šuoliai pritūpiant



TĖSKIME!

PATARTINA GERINTI PAJĖGUMĄ

Kiekvienas pratimas atliekamas serijomis po 6 kartus. Vienam pratimui skiriame 4 serijas. Tarp serijų daroma 45 sekundžių pertrauka. Tarp pratimų 3–5 minutes pailsime.

1. Įtūpstai į priekį ir į šalis



2. Pritūpimai pasistiebiant



3. Pritūpimai pasistiebiant su rankų mostu



4. Šuoliai pritūpiant



5. Šuoliai pritūpiant su rankų mostu



6. Šuoliai pasisukant 180° kampu



7. Ilgi šuoliai



8. Šuoliai laiptais



NESUSTOKIME!

TINKAMAS PAJĖGUMAS

Kiekvienas pratimas atliekamas serijomis po 6 kartus. Vienam pratimui skiriame 4 serijas. Tarp serijų daroma 45 sekundžių pertrauka. Tarp pratimų 3–5 minutes pailsime.

1. Gilūs įtūpstai į šalis



2. Šuoliai pritūpiant



3. Šuoliai įtūpiant



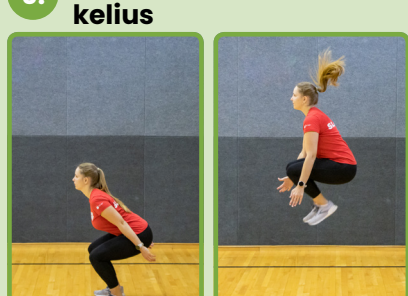
4. Šuoliai pritūpiant (su svoriniu kamuoliu arba svarmenimis)



5. Šuoliai pasisukant 180° kampu



6. Šuoliai pritraukiant kelius



7. Pritūpimai ištiesta koja



8. Šuoliai laiptais (su svoriniu kamuoliu arba svarmenimis)



Pratimų aprašai

1. Atsisojimai nuo kėdės, atsispiriant rankomis

- Atsisėskite ant kėdės taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Staičiau atsisėskite, atsispirdami nuo kėdės rankomis.

* Jei pratimas per lengvas, vieną koją pakelkite.

2. Atsisojimai nuo kėdės

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Staičiau atsisėskite, nesinaudodami rankomis.

* Jei pratimas per lengvas, vieną koją pakelkite.

3. Pritūpimai

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau atsistokite.

* Pasunkinimas: staugiai atsistokite, pasistiebkite.

4. Įtūpstai į priekį

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Ženkite į priekį kairę koją taip, kad kelis nebūtų toliau kojos pirštų (kairysis kelis turėtų sudaryti maždaug 90° kampą, o dešinysis būti vos virš grindų).
- Staičiau atsistokite ir pradinę padėtį.
- Pakartokite su dešine koja.
- Taip su viena ir kita koja įtūpkite po 6 kartus.

* Stumuo visą laiką turi būti tiesus ir įtemptas. Jei sunku išlaikyti pusiausvyrą, įsikibkite į tvirtą paviršių.

5. Siauri ir įprasti pritūpimai

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims (siauras pritūpimas).
- Kuo stačiau atsistokite.
- Kairę koją ženkite kairėn, kad pėdos atsidurtų pečių plotyje.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims (įprastas pritūpimas).
- Tą patį pakartokite su dešine koja.

* Pasunkinimas: staugiai atsistokite, pasistiebkite.

6. Pritūpimai pasistiebiant

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau atsistokite ant pirštų galų.

7. Įtūpstai atgal pritraukiant keli

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Ženkite atgal dešinę koją ir gilai įtūpkite. Tokią padėtį išlaikykite 1 sekundę.
- Dešinę koją staugiai pritraukite prie krūtinės, o kairę ištiesinkite.
- Tą patį pakartokite su kaire koja.
- Taip su viena ir kita koja įtūpkite po 6 kartus.

* Stumuo visą laiką turi būti tiesus ir įtemptas. Jei sunku išlaikyti pusiausvyrą, įsikibkite į tvirtą paviršių.

8. Šuoliai pritūpiant

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau pašokite, nusileidę pritūpkite ir vėl pašokite.

* Susitiekite į greitį. Stenkitės pritūpti lygiagrečiai grindims, nepritūpkite per giliai.

1. Įtūpstai į priekį ir į šalis

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Ženkite į priekį kairę koją taip, kad kelis nebūtų toliau kojos pirštų (kairysis kelis turėtų sudaryti maždaug 90° kampą, o dešinysis būti vos virš grindų).
- Staičiau atsistokite ir pradinę padėtį.
- Ženkite į priekį dešinę koją (taip, kaip darėte su kaire) ir vėl atsistokite.
- Ženkite kairėn kairę koją (kairysis kelis turėtų sudaryti maždaug 90° kampą, dešinė koja – tiesi).
- Staičiau atsistokite ir pradinę padėtį.
- Ženkite dešinę koją (taip, kaip darėte su kaire) ir vėl atsistokite.
- Kiekvienas įtūpstas skaičiuojamas kaip vienas pakartojimas. Su viena ir kita koja įtūpkite po 6 kartus.

* Stumuo visą laiką turi būti tiesus ir įtemptas.

2. Pritūpimai pasistiebiant

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau atsistokite ant pirštų galų.

3. Pritūpimai pasistiebiant su rankų mostu

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankas nuleiskite prie šonų.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau atsistokite ant pirštų galų, mostelėdami rankas.

* Susitiekite į greitį. Stenkitės pritūpti lygiagrečiai grindims, nepritūpkite per giliai.

4. Šuoliai pritūpiant

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankas nuleiskite prie šonų.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau pašokite, nusileidę pritūpkite ir vėl pašokite.
- Stenkitės į greitį. Stenkitės pritūpti lygiagrečiai grindims, nepritūpkite per giliai.

5. Šuoliai pritūpiant su rankų mostu

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankas nuleiskite prie šonų.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau pašokite, mostelėdami rankas aukštyn, ir ore pasisukite 180° kampu.
- Nusileidę pritūpkite ir nuleiskite rankas.
- Kartokite kuo greičiau.

* Kad neapsisuktų galva, pamėginkite vis keisti sukimosi kryptį.

6. Šuoliai pasisukant 180° kampu

- Pritūpkite, rankas nuleiskite prie šonų.
- Kuo aukščiau pašokite, išskeldami rankas aukštyn, ir ore pasisukite 180° kampu.
- Nusileidę pritūpkite ir nuleiskite rankas.
- Kartokite kuo greičiau.

* Kad neapsisuktų galva, pamėginkite vis keisti sukimosi kryptį.

7. Ilgi šuoliai

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankas nuleiskite prie šonų.
- Tūpkite, kol kojos sudarys 90° kampą.
- Šokite kuo toliau, mostelėdami rankas.
- Nedelsdami kartokite, taip poveikis bus didžiausias.

* Jei neturite daug erdvės, po kelių šuolių apsisukite ir šuoliuokite atgal.

8. Šuoliai laiptais

- Atsisėskite laiptų apačioje taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankas nuleiskite prie šonų.
- Tūpkite, kol kojos sudarys 90° kampą.
- Staičiau užšokite ant priešais esančio laiptelio, mostelėdami rankas.

* Pasunkinimas: peršokite kelis laiptelius arba pasirinkite aukštesnes pakopas.

1. Gilūs įtūpstai į šalis

- Placiai išsižerkite, kad pėdos būtų toliau nei klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus. Kuo ilgesnės kojos, tuo plačiau reikia atsistoti.
- Tūpkite kairę koją ir lenkites į priekį. Stenkitės šlaunimi prisiglausti prie blauzdos, bet nesijaudinkite, jei taip dar neišeina.
- Suspauskite sėdmenis, kad grįžtumėte į pradinę padėtį, tada įtūpkite dešinę koją.
- Taip su viena ir kita koja įtūpkite po 6 kartus.

* Stumuo visą laiką turi būti tiesus ir įtemptas. Jei sunku išlaikyti pusiausvyrą, įsikibkite į tvirtą paviršių.

2. Šuoliai pritūpiant

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau pašokite, nusileidę pritūpkite ir vėl pašokite.

* Susitiekite į greitį. Stenkitės pritūpti lygiagrečiai grindims, nepritūpkite per giliai.

3. Šuoliai įtūpiant

- Įtūpkite, vieną koją sulenkdam 90° kampu priešais save, o kitą sulenkdam už nugaros, rankomis įsiremkitė į klubus.
- Staičiau pašokite, atsispirdami už nugaros įtūpkite priešinga koja.

* Pirmiausia išmokite taisyklingai atlikti pratimą ir išlaikyti pusiausvyrą. Įgudę atlikti pratimą kuo greičiau.

4. Šuoliai pritūpiant (su svoriniu kamuoliu arba svarmenimis)

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, priešais laikykite svorinį kamuolį (2 kg) arba po svarmenį (2 x 1 kg) prie šonų.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo stačiau pašokite, nusileidę pritūpkite ir vėl pašokite.
- Kartokite kuo greičiau.

* Kad neapsisuktų galva, pamėginkite vis keisti sukimosi kryptį.

5. Šuoliai pasisukant 180° kampu

- Pritūpkite, rankas nuleiskite prie šonų.
- Kuo aukščiau pašokite, išskeldami rankas aukštyn, ir ore pasisukite 180° kampu.
- Nusileidę pritūpkite ir nuleiskite rankas.
- Kartokite kuo greičiau.

* Kad neapsisuktų galva, pamėginkite vis keisti sukimosi kryptį.

6. Šuoliai pritraukiant kelius

- Atsisėskite taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, rankas nuleiskite prie šonų.
- Kuo labiau pritūpkite (gilus pritūpimas).
- Staičiau pašokite, pritraukdami kelius prie krūtinės.

* Įgudę susitiekite į greitį.

7. Pritūpimai ištiesta koja

- Atsisėskite ant vienos kojos, kitą ištieskite priešais, rankas nuleiskite prie šonų.
- Tūpkite ant vienos kojos, tarsi sėdumėte ant kėdės.
- Stenkitės tūpti kuo žemiau, kad šlaunys prisiglaustų prie blauzdos.
- Atsisėskite ir pakartokite su kita koja.
- Taip su viena ir kita koja įtūpkite po 6 kartus.

* Lavinkite pusiausvyrą ir prisiraskite prie judesio. Jei jums trūksta lankstumo, pamėginkite atlikti pratimą užlipę ant dėžės arba suoliuko, kad būtų lengviau. Pažengę šiuos pratimus galite pasunkinti, stovėdami ant nestabiliaus paviršiaus arba laikydami papildomą svorį prie krūtinės.

8. Šuoliai laiptais (su svoriniu kamuoliu arba svarmenimis)

- Atsisėskite laiptų apačioje taip, kad pėdos būtų klubų plotyje. Priešais laikykite svorinį kamuolį (2 kg) arba po svarmenį (2 x 1 kg) prie šonų.
- Tūpkite, kol kojos sudarys 90° kampą.
- Staičiau užšokite ant priešais esančio laiptelio.

* Pasunkinimas: peršokite kelis laiptelius arba pasirinkite aukštesnes pakopas.