

Patarimai RAUMENIMS STIPRINTI!

Raumenų jėga – tai gebėjimas daryti poveikį arba priešintis išoriniam pasipriešinimui.

Kam reikalingos jėgos treniruotės?

Reguliariai stiprindami raumenis, galėsite lengviau atlikti kasdienio gyvenimo užduotis, **lavinsite motorinius įgūdžius, pagerinsite sporto rezultatus ir išvengsite traumų.**

Reguliarios jėgos treniruotės padeda išlaikyti **kaulus, sausgysles ir raiščius stiprius.**

Treniruojantis lengviau pasiekti **sveiką kūno sudėtį ir kontroliuoti svorį**, rūpintis **širdies ir kraujagyslių sistemos** bei **psichikos sveikata.**



Kaip pradėti reguliariai stiprinti raumenis?

Siekdami sustiprinti raumenis, galite laikytis **toliau aprašytos treniruočių programos**. Ji parengta taip, kad treniruočių dažnumas, trukmė, intensyvumas ir pratimų eiga **atitiktų jūsų fizinio pajėgumo lygį.**

Išsitinkite, ar jūsų laikysena taisyklinga, kad išvengtumėte traumų; **pasikonsultuokite su fizinio ugdymo mokytoju.** Pratimai visada atliekami **visa judesio amplitude.**

Kaip dažnai treniruotis?

Primygtinai rekomenduojama gerinti pajėgumą	P	A	T	K	Pn	Š	S	2–3 kartus per savaitę
Patartina gerinti pajėgumą	P	A	T	K	Pn	Š	S	3–4 kartus per savaitę
Tinkamas pajėgumas	P	A	T	K	Pn	Š	S	≥4 kartus per savaitę

Kaip elgtis prieš treniruotę ir po jos?

Prieš pradėdami 5–10 minučių apšilkite dinamiškais kalistenikos ir kardiopratiniais. Apšilimas suaktyvins širdies plakimą, leis prasimankštinti ir išjudinti sąnarius visa judesio amplitude. **Ilgą apšilimą įtrauktinas žingsniavimas, šokavimas, ėjimas arba šokimas,** kad širdis gerai varinėtu kraują.

Nepamirškite **po treniruotės atlikti statinių** visų pagrindinių raumenų grupių **tempimo pratimų.**

Pradėjus stiprinti raumenis, normalu kelias dienas po treniruotės jausti maudimą.

Jūsų jėgos treniruotė!



PRADĖKIME!

Primygtinai rekomenduojama gerinti pajėgumą

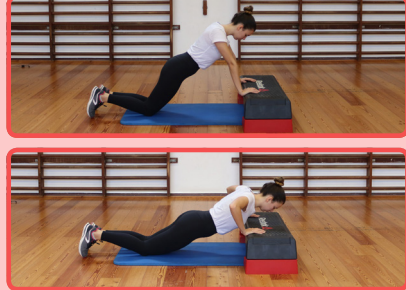
15–30 minučių

1. Pritūpimas



1–2 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame lėtai.

2. Atsispaudimas klūpint nuo pakyls



1–2 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame lėtai.

3. „Tiltelis“



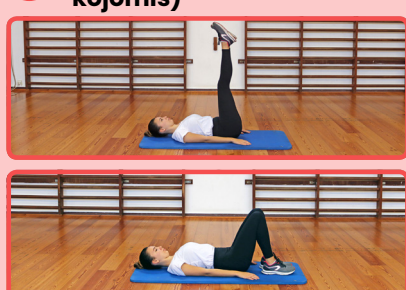
1–2 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame lėtai.

4. Yris su elastine juosta



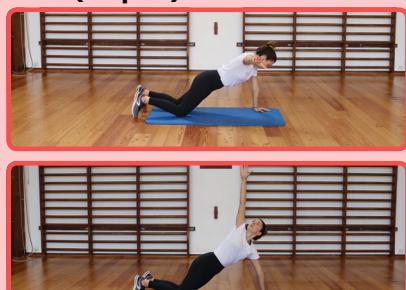
1–2 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame lėtai.

5. „Vabalas“ (sulenktomis kojomis)



1–2 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame lėtai.

6. „Lenta“ su pasisukimu (klūpint)



1–2 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame lėtai.

? Visų pratimų paaiškinimai



TĖŠKIME!

Patartina gerinti pajėgumą

30–45 minutės

1. Šuolis pritūpiant



2–3 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

2. Atsispaudimas klūpint



2–3 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

3. „Tiltelis“ viena koja



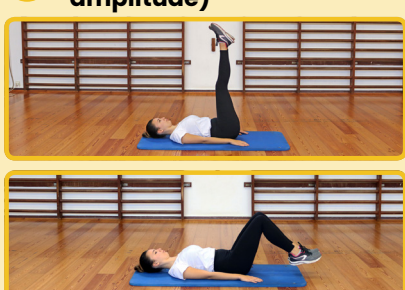
2–3 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

4. Yris su elastine juosta



2–3 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

5. „Vabalas“ (maža amplitudė)



2–3 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

6. „Lenta“ su pasisukimu (prasižergus)



2–3 serijos po 10–12 pakartojimų.
1 min. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

? Visų pratimų paaiškinimai



NESUSTOKIME!

Tinkamas pajėgumas

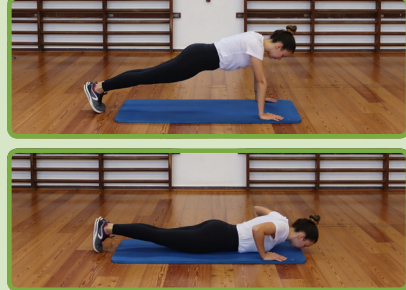
40–60 minučių

1. Šuolis pritūpiant su kamuoliu



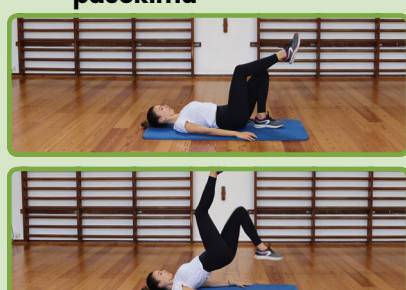
3–4 serijos po 12–15 pakartojimų.
45 sek. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

2. Atsispaudimas



3–4 serijos po 12–15 pakartojimų.
45 sek. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

3. „Tiltelis“ viena koja su pašokimu



3–4 serijos po 12–15 pakartojimų.
45 sek. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

4. Yris su elastine juosta



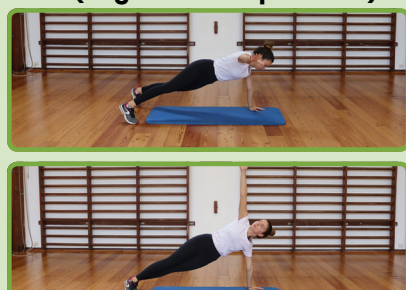
3–4 serijos po 12–15 pakartojimų.
45 sek. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

5. „Vabalas“ (visa amplitudė)



3–4 serijos po 12–15 pakartojimų.
45 sek. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

6. „Lenta“ su pasisukimu (suglaustomis pėdomis)



3–4 serijos po 12–15 pakartojimų.
45 sek. poilsis tarp serijų. Pratimą atliekame greitai.

? Visų pratimų paaiškinimai



Išbandykite kitas treniruočių programas!

Galite reguliariai **keisti pratimus, kad treniruotės nepabostų ir keltų iššūkį. Spustelėję toliau esančius mygtukus, rasite daugiau treniruočių programų ir paaiškinimų, kaip daryti pratimus.**

Sustiprinę raumenis, pabandykite **pereiti prie kito treniruotės sunkumo lygio.**

Treniruočių programa Nr. 2



Treniruočių programa Nr. 3



PRATIMŲ PAAIŠKINIMAI

GRĮŽTI

Treniruotės lygis: primygtinai rekomenduojama gerinti pajėgumą

Treniruotės plėtotė. Iš pradžių kiekvieną pratimą pakartokite mažiausią nurodytą kartų skaičių (10). Kai pajėgsite padaryti pratimą didžiausią nurodytą kartų skaičių (12), pradėkite daryti pratimą dviem serijomis po mažiausią nurodytą pakartojimų skaičių. Kai galėsite be vargo pakartoti pratimą dviem serijomis po 15 kartų, pereikite prie kito treniruotės sunkumo lygio („Patartina gerinti pajėgumą“).

1. Pritūpimas

- Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, rankomis įsiremkite į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Grįžkite į pradinę padėtį (atsistokite).

2. Atsispaudimas klūpint nuo pakyls

- Atsiremkite plaštakomis į sieną arba suoliuką tokiaame aukštyje, kad galėtumėte nuleisti krūtinę iki pat plaštakų, išlaikydami taisyklingą kūno padėtį.
- Plaštakas atremkite kiek toliau nei pečių plotyje.
- Atsispauskite nuo sienos arba suoliuko, ištiesdami rankas.
- Vėl nuleiskite krūtinę prie pasirinktos pakyls.
- Atsispausdami įtempkite viso kūno raumenis.

3. „Tiltelis“

- Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdomis tvirtai remkitės į grindis. Rankas laikykite prie šonų delnais žemyn.
- Kelkite klubus tol, kol keliai, klubai ir pečiai atsidurs vienoje tiesėje. Suspauskite sėdmenis ir laikykite presą įtemptą, kad neišriestumėte nugaros.
- Išlaikykite tokį „tiltelį“ kelias sekundes ir ramiai nuleiskite klubus į pradinę padėtį.

4. Yris su elastine juosta

- Atsisėskite ant grindų, kojas ištieskite priešais. Šiek tiek sulenkite kelius. Pėdomis įsiremkite į elastinę juostą arba diržą, suimkite juostos arba diržo galus delnais į vidų. Įtempkite liemenį.
- Iškvėpkite ir traukite juostą, kol plaštakos bus virš šlaunų. Alkūnės turi būti prispaustos prie šonų, o nugarą – neutralioje padėtyje. Išlaikykite padėtį 1 sekundę.
- Įkvėpkite ir lėtai ištieskite rankas, skaičiuodami iki trijų.
- Naudojantis diržu, pratimo sunkumas reguliuojamas kojų pasipriešinimu.
- Pratimo sunkumą galite keisti, suimdami juostą kitoje vietoje arba labiau priešindamiesi kojomis, jei naudojate diržą.

5. „Vabalas“ (sulenktais kojomis)

- Atsigulkite ant kilimėlio, rankas laikykite ištiestas prie šonų.
- Pakelkite kojas 90° kampu. Tarp liemens ir šlaunų turėtų susidaryti status kampas.
- Įtempkite liemens raumenis, neatitraukdami nugaros apačios nuo kilimėlio.
- Palengva leiskite kojas sulenktais keliais. Judesį atlikite lėtai ir tolygiai, įkvėpdami. Stenkitės nesisukti ir nejudinti klubų į preso.
- Sustokite, kai pėdomis paliesite grindis.
- Kartokite judesį priešinga eiga, kad grįžtumėte į pradinę padėtį. Kelkite kojas lėtai ir tolygiai, iškvėpdami.

6. „Lenta“ su pasisukimu (klūpint)

- Pratimą pradėkite klūpėdami „lentos“ padėtyje.
- Iškelkite vieną ranką tiesiai virš savęs.
- Tada ją leiskite ir tieskite po savimi tarp atremtos rankos ir kelio, pasisukdami liemeniu, kol pečiai bus beveik lygiagrečiai grindims.
- Ištraukite ranką ir grįžkite į pradinę padėtį.

PRATIMŲ PAAIŠKINIMAI

Treniruotės lygis: patartina gerinti pajėgumą

GRĮŽTI

Treniruotės plėtotė. Iš pradžių kiekvieną pratimą pakartokite dviem serijomis po mažiausių nurodytą pakartojimų skaičių (10). Kai pajėgsite padaryti pratimą didžiausių nurodytą kartų skaičių (12), pradėkite daryti pratimą trimis serijomis po mažiausių nurodytą pakartojimų skaičių. Kai galėsite be vargo pakartoti pratimą trimis serijomis po 12 kartų, pereikite prie kito treniruotės sunkumo lygio („Tinkamas pajėgumas“).

1. Šuolis pritupiant

- Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, rankomis įsiremkite į klubus.
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo staigiau pašokite, nusileidę pritūpkite ir vėl pašokite.
- Svarbiau pratimą atlikti greitai, o ne giliai pritūpti.

2. Atsispaudimas klūpint

- Atsiklaupkite keturiomis, atsiremdami taip, kad plaštakos būtų kiek plačiau nei pečiai.
- Ištiesinkite rankas, neatitraukdami kelių nuo grindų.
- Leiskitės žemyn, kol krūtine beveik pasieksite grindis.
- Stabtelkite, o tada atsispauskite nuo grindų į pradinę padėtį.
- Kartokite.

3. „Tiltelis“ viena koja

- Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdomis tvirtai remkitės į grindis. Pakelkite vieną koją taip, kad ji išsitiestų.
- Įtempkite raumenis ir, atsispausdami kulnu nuo grindų, kelkite klubus tol, kol kūnas nuo pečių iki ištistos kojos pirštų atsidurs vienoje linijoje.
- Lėtai nuleiskite klubus žemyn ir kartokite judesius su ta pačia koja.
- Pakartoję tiek kartų, kiek nurodyta, pakeiskite koją.

4. Yris su elastine juosta

- Atsisėskite ant grindų, kojas ištieskite priešais. Šiek tiek

sulenkite kelius. Pėdomis įsiremkite į elastinę juostą arba diržą, suimkite juostos arba diržo galus delnais į vidų. Įtempkite liemenį.

- Iškvėpkite ir traukite juostą, kol plaštakos bus virš šlaunų. Alkūnės turi būti prispaustos prie šonų, o nugara – neutralioje padėtyje. Išlaikykite padėtį 1 sekundę.
- Įkvėpkite ir lėtai ištieskite rankas, skaičiuodami iki trijų.
- Naudojantis diržu, pratimo sunkumas reguliuojamas kojų pasipriešinimu.
- Pratimo sunkumą galite keisti, suimdami juostą kitoje vietoje arba labiau priešindamiesi kojomis, jei naudojate diržą.

5. „Vabalas“ (maža amplitudė)

- Atsigulkite ant kilimėlio, rankas laikykite ištiestas prie šonų.
- Pakelkite kojas 90° kampu. Tarp liemens ir šlaunų turėtų susidaryti status kampas, kojos tiesios.
- Įtempkite liemens raumenis, neatitraukdami nugaros apačios nuo kilimėlio.
- Laikydami rankas prie šonų, palengva leiskite kojas žemyn. Judesį atlikite lėtai ir tolygiai, įkvėpdami. Stenkitės nesisukti ir nejudinti klubų ir preso.
- Sustokite, kai kojomis beveik paliesite grindis.
- Kartokite judesį priešinga eiga, kad grįžtumėte į pradinę padėtį. Kelkite kojas lėtai ir tolygiai, įkvėpdami.
- Koreguokite judesio amplitudę, sustodami tada, kai pajuntate, kad liemuo krypsta arba nugaros apačia išsiriečia nuo grindų.

6. „Lenta“ su pasisukimu (prasižergus)

- Pratimą pradėkite prasižergę „lentos“ padėtyje.
- Iškelkite vieną ranką tiesiai virš savęs.
- Tada ją leiskite ir tieskite po savimi tarp atremtos rankos ir kelio, pasisukdami liemeniu, kol pečiai bus beveik lygiagrečiai grindims.
- Ištraukite ranką ir grįžkite į pradinę padėtį.

PRATIMŲ PAAIŠKINIMAI

Treniruotės lygis: tinkamas pajėgumas

GRĮŽTI

Treniruotės plėtotė. Iš pradžių kiekvieną pratimą pakartokite trimis serijomis po mažiausią nurodytą pakartojimų skaičių (12). Kai pajėgsite padaryti pratimą didžiausią nurodytą kartų skaičių (15), pradėkite daryti pratimą keturiomis serijomis po mažiausią nurodytą pakartojimų skaičių.

1. Šuolis pritupiant su kamuoliu

- Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, priešais laikykite svorinį kamuolį (2 kg).
- Tūpkite tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai grindims.
- Kuo staigiau pašokite, nusileidę pritūpkite ir vėl pašokite.
- Susitelkite į greitį. Stenkitės pritūpti lygiagrečiai grindims, nepritūpkite per giliai.

2. Atsispaudimas

- Atsiklaupkite keturiomis, atsiremdami taip, kad plaštakos būtų kiek plačiau nei pečiai.
- Ištieskite rankas ir kojas.
- Leiskitės žemyn, kol krūtine beveik pasieksite grindis.
- Stabtelėkite, o tada atsispauskite nuo grindų į pradinę padėtį.
- Kartokite.

3. „Tiltelis“ viena koja su pašokimu

- Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdomis tvirtai remkitės į grindis. Pakelkite vieną koją taip, kad ji išsitiestų.
- Įtempkite raumenis ir, atsispausdami kulnu nuo grindų, kelkite klubus tol, kol kūnas nuo pečių iki ištiestos kojos pirštų atsidurs vienoje linijoje.
- Tada atsispirkite atremta koja, kad atsiplėštumėte nuo grindų.
- Nusileidę lėtai nuleiskite klubus žemyn ir kartokite judesius su ta pačia koja.

4. Yris su elastine juosta

- Atsisėskite ant grindų, kojas ištieskite priešais. Šiek tiek

sulenkite kelius. Pėdomis įsiremkite į elastinę juostą arba diržą, suimkite juostos arba diržo galus delnais į vidų. Įtempkite liemenį.

- Iškvėpkite ir traukite juostą, kol plaštakos bus virš šlaunų. Alkūnės turi būti prispaustos prie šonų, o nugara – neutralioje padėtyje. Išlaikykite padėtį 1 sekundę.
- Įkvėpkite ir lėtai ištieskite rankas, skaičiuodami iki trijų.
- Naudojantis diržu, pratimo sunkumas reguliuojamas kojų pasipriešinimu.
- Pratimo sunkumą galite keisti, suimdami juostą kitoje vietoje arba labiau priešindamiesi kojomis, jei naudojate diržą.

5. „Vabalas“ (visa amplitudė)

- Atsigulkite ant kilimėlio, rankas laikykite ištiestas prie šonų.
- Pakelkite kojas 90° kampu. Tarp liemens ir šlaunų turėtų susidaryti status kampas, kojos tiesios.
- Įtempkite liemens raumenis, neatitraukdami nugaros apačios nuo kilimėlio.
- Laikydami rankas prie šonų, palengva leiskite kojas žemyn. Judesį atlikite lėtai ir tolygiai, įkvėpdami. Stenkitės nesisukti ir nejudinti klubų ir preso.
- Sustokite, kai kojomis beveik paliesite grindis.
- Kartokite judesį priešinga eiga, kad grįžtumėte į pradinę padėtį. Kelkite kojas lėtai ir tolygiai, iškvėpdami.
- Kojas leiskite ir kelkite visa judesio amplitudė.

6. „Lenta“ su pasisukimu (suglaustomis pėdomis)

- Pratimą pradėkite suglaustomis pėdomis „lentos“ padėtyje.
- Iškelkite vieną ranką tiesiai virš savęs.
- Tada ją leiskite ir tieskite po savimi tarp atremtos rankos ir kelio, pasisukdami liemeniu, kol pečiai bus beveik lygiagrečiai grindims.
- Ištraukite ranką ir grįžkite į pradinę padėtį.

GRĮŽTI

Treniruočių programa Nr. 2

PRATIMŲ PAAIŠKINIMAI



PRADĖKIME!

Primygtinai rekomenduojama gerinti pajėgumą

Nr.	Pratimas	Pakartojimų skaičius serijoje	Serių skaičius	Poilsis tarp serių
1	Įtūpstas atgal	10–12	1–2	1 min
2	Atsispaudimas „neriant“ (sulenktomis kojomis)	10–12	1–2	1 min
3	„Tiltelis“, ištiesiant ir pritraukiant koją	10–12	1–2	1 min
4	Horizontalus elastingės juostos tempimas (stovint)	10–12	1–2	1 min
5	Atsilenkimas „vėduoklė“ (sulenktomis kojomis)	10–12	1–2	1 min
6	„Lenta“ (klūpint)	10–12	1–2	1 min

1. Įtūpstas atgal

- Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, rankomis įsiremkite į klubus.
- Ženkite atgal kaire koja taip, kad dešinės kojos kelis nebūtų toliau pirštų (dešinysis kelis turėtų sudaryti maždaug 90° kampą, o kairysis būti vos virš grindų).
- Grįžkite į pradinę padėtį.
- Pakartokite su dešine koja.
- Stuomuo visą laiką turi būti tiesus ir įtemptas. Jei sunku išlaikyti pusiausvyrą, įsikibkite į tvirtą paviršių.

2. Atsispaudimas „neriant“ (sulenktomis kojomis)

- Atsiklaupkite keturiomis, plaštakomis tvirtai remkitės į grindis ties pečiais. Tvirtai įsispirkite kojų pirštais.
- Laikykite juosmenį įtemptą, nugarą tiesią ir įtempkite sėdmenis.
- Kelkite ir traukite klubus pėdų link tol, kol kūnas atsidurs apverstos V raidės formos padėtyje. Stenkitės kuo labiau ištiesti rankas.
- Lenkite alkūnes ir leiskitės visu stuomeniu link grindų.
- Išlaikykite padėtį, tada lėtai atsispauskite, kol ištiesite rankas ir kūnu vėl sudarysite apverstą V raidę. Kontroliuokite judesius.
- Grįžkite į pradinę padėtį (galite pailsėti ir remtis keliais).
- Kartokite pratimą.

3. „Tiltelis“, ištiesiant ir pritraukiant koją

- Atsigulkite į „tiltelio“ padėtį. Po pėdomis pakišę po rankšluostį arba padėkliuką, pakelkite klubus ir tieskite vieną koją į priekį.
- Įsispirdami kulnu, pritraukite pėdą į pradinę „tiltelio“ padėtį.
- Pritraukdami pėdą, pajuskite, kaip dirba užpakaliniai šlaunies raumenys. Jei tiesti ir pritraukti po vieną rankšluostį ar padėkliuką vienu metu pernelyg lengva, pakaitomis tieskite ir traukite abi kojas vienu metu, po jomis pasidėję po rankšluostį ar padėkliuką.



TĘSKIME!

Patartina gerinti pajėgumą

Nr.	Pratimas	Pakartojimų skaičius serijoje	Serių skaičius	Poilsis tarp serių
1	Įtūpstas į priekį	10–12	1–2	1 min
2	Atsispaudimas „neriant“ (tiesiomis kojomis)	10–12	1–2	1 min
3	„Tiltelis“, ištiesiant ir pritraukiant kojas	10–12	1–2	1 min
4	Horizontalus elastingės juostos tempimas (stovint)	10–12	1–2	1 min
5	Atsilenkimas „vėduoklė“ (viena koja)	10–12	1–2	1 min
6	„Lenta“	10–12	1–2	1 min

1. Įtūpstas į priekį

- Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, rankomis įsiremkite į klubus.
- Ženkite į priekį kaire koja taip, kad kelis nebūtų toliau kojos pirštų (kairysis kelis turėtų sudaryti maždaug 90° kampą, o dešinysis būti vos virš grindų).
- Grįžkite į pradinę padėtį.
- Pakartokite su dešine koja.
- Stuomuo visą laiką turi būti tiesus ir įtemptas. Jei sunku išlaikyti pusiausvyrą, įsikibkite į tvirtą paviršių.

2. Atsispaudimas „neriant“ (tiesiomis kojomis)

- Pratimą pradėkite plaštakomis tvirtai remdamiesi į grindis ties pečiais „lentos“ padėtyje. Tvirtai įsispirkite kojų pirštais.
- Laikykite juosmenį įtemptą, nugarą tiesią, įtempkite sėdmenis ir užpakalinius šlaunų raumenis. Visas kūnas turėtų būti neutralioje padėtyje, tiesioje linijoje.
- Kelkite ir traukite klubus pėdų link tol, kol kūnas atsidurs apverstos V raidės formos padėtyje. Stenkitės kuo labiau ištiesti rankas ir kojas.
- Lenkite alkūnes ir leiskitės visu stuomeniu link grindų.
- Išlaikykite padėtį, tada lėtai atsispauskite, kol ištiesite rankas ir kūnu vėl sudarysite apverstą V raidę. Kontroliuokite judesius.
- Kartokite pratimą.

3. „Tiltelis“, ištiesiant ir pritraukiant kojas

- Atsigulkite, kojas sulenkite, pėdomis (maždaug pečių plotyje) įsiremkite į rankšluostį ant grindų (arba į rankšluosčius (padėkliukus) abiem pėdomis atskirai).
- Pakelkite klubus į „tiltelio“ padėtį ir tieskite kojas pirmyn. Tiesdami kojas įtempkite sėdmenis ir pilvo raumenis, nenuleiskite klubų ant grindų.
- Tada traukite kulnus atgal, vėl pakeldami klubus į „tiltelį“.
- Įtempkite pilvo raumenis, kad nepakenktumėte apatinei nugaros daliai.



TĘSKIME!

Tinkamas pajėgumas

Nr.	Pratimas	Pakartojimų skaičius serijoje	Serių skaičius	Poilsis tarp serių
1	Šuolis įtupiant	12–15	3–4	45 sek.
2	Atsispaudimas „neriant“ (pėdomis ant pakyls)	12–15	3–4	45 sek.
3	„Tiltelis“, ištiesiant ir pritraukiant atraminę koją	12–15	3–4	45 sek.
4	Horizontalus elastingės juostos tempimas (stovint)	12–15	3–4	45 sek.
5	Atsilenkimas „vėduoklė“ (abiem kojomis)	12–15	3–4	45 sek.
6	„Lenta“ (ištiestomis rankomis)	12–15	3–4	45 sek.

1. Šuolis įtupiant

- Įtūpkite, vieną koją sulenkdami 90° kampu priešais, o kitą sulenkdami už nugaros, rankomis įsiremkite į klubus.
- Staigiai pašokite, atsispirdami galine koja, sukeiskite kojas ore ir nusileidę įtūpkite priešinga koja.
- Pirmiausia išmokite taisyklingai atlikti pratimą ir išlaikyti pusiausvyrą.
- Įgudę atlikite pratimą kuo greičiau.

2. Atsispaudimas „neriant“ (pėdomis ant pakyls)

- Pėdomis įsispirkite į pakylą (pavyzdžiui, kėdę, laiptelį), plaštakomis atsiremkite į grindis ir iškelkite klubus.
- Laikykite juosmenį įtemptą, nugarą tiesią, įtempkite sėdmenis.
- Lenkite alkūnes, pakišdami jas po savimi. Atsispauskite į pradinę padėtį.
- Pečiai turi būti toliau plaštakų, kad galėtumėte lenkti alkūnes tinkama kryptimi.
- Kontroliuokite judesius.

3. „Tiltelis“, ištiesiant ir pritraukiant atraminę koją

- Atsigulkite, kojas sulenkite, viena pėda įsiremkite į kamuolį, kitą koją pakelkite nuo grindų.
- Laikykite klubus į „tiltelio“ padėtį ir tieskite koją pirmyn. Tiesdami koją įtempkite sėdmenis ir pilvo raumenis, nenuleiskite klubų ant grindų.
- Tada traukite kulną atgal, vėl pakeldami klubus į „tiltelį“.
- Įtempkite pilvo raumenis, kad nepakenktumėte apatinei nugaros daliai.

4. Horizontalus elastingės juostos tempimas (stovint)

- Pečius ir smakrą nuleiskite ir patraukite atgal. Suimkite elastingės juostos (diržo) galus, ištieskite rankas priešais pečių aukštyje ir juostą (diržą) įtempkite.
- Traukite elastingės juostos (diržo) galus į šalis, nelenkdami alkūnių ir suvesdami mentes, kol plačiai išskėsite rankas iki pat šonų. Lėtai glauskite rankas į pradinę padėtį. Pratimą atliekant su diržu, sunkumas reguliuojamas priešingos rankos pasipriešinimu.
- Sustiprėjus raumenims, galima pasirinkti didesnio pasipriešinimo elastingę juostą arba, jei naudojamas diržas, daugiau priešintis priešinga ranka.

5. Atsilenkimas „vėduoklė“ (sulenktomis kojomis)

- Atsigulkite ant nugaros, rankas ištieskite virš galvos. Įtraukite pilvą ir kilstelėkite kojas nuo kilimėlio.
- Sulenkite kelius ir, įtempę pilvo raumenis, iškvėpdami pritraukite kelius prie krūtinės. Pėdos turi būti suglaustos. Tuo pat metu kelkite rankas pėdų link, lėtai keldami galvą, mentes ir viršutinę nugaros dalį nuo kilimėlio.
- Atlikdami judesį priešinga eiga, grįžkite į pradinę padėtį ir kartokite.

6. „Lenta“ (klūpint)

- Atsigulkite ant pilvo, kojas suglauskite, rankas priglauskite prie šonų taip, kad plaštakos būtų ties pečiais.
- Įtempkite liemenį ir atsistumkite nuo grindų, išlaikydami pusiausvyrą dilbiais.
- Pėdos, blauzdos ir keliai lieka atremti į grindis.
- Nenuleiskite klubų. Išlaikykite liemenį įtemptą nurodytą laiką. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį.

4. Horizontalus elastingės juostos tempimas (stovint)

- Pečius ir smakrą nuleiskite ir patraukite atgal. Suimkite elastingės juostos (diržo) galus, ištieskite rankas priešais pečių aukštyje ir juostą (diržą) įtempkite.
- Traukite elastingės juostos (diržo) galus į šalis, nelenkdami alkūnių ir suvesdami mentes, kol plačiai išskėsite rankas iki pat šonų. Lėtai glauskite rankas į pradinę padėtį. Pratimą atliekant su diržu, sunkumas reguliuojamas priešingos rankos pasipriešinimu.
- Sustiprėjus raumenims, galima pasirinkti didesnio pasipriešinimo elastingę juostą arba, jei naudojamas diržas, daugiau priešintis priešinga ranka.

5. Atsilenkimas „vėduoklė“ (viena koja)

- Atsigulkite ant nugaros, rankas ištieskite virš galvos. Įtraukite pilvą ir kilstelėkite kojas nuo kilimėlio.
- Įtempę pilvo raumenis, pakelkite rankas ir vieną koją iki juosmens (kita koja laikoma ištiesta šiek tiek virš grindų) ir grįžkite į pradinę padėtį.
- Tą patį pakartokite su kita koja.

6. „Lenta“

- Atsigulkite ant pilvo, kojas suglauskite, rankas priglauskite prie šonų taip, kad plaštakos būtų po pečiais.
- Įtempkite liemenį ir visu kūnu atsistumkite nuo grindų, išlaikydami pusiausvyrą dilbiais.
- Nenuleiskite klubų. Išlaikykite liemenį įtemptą nurodytą laiką. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį.

4. Horizontalus elastingės juostos tempimas (stovint)

- Pečius ir smakrą nuleiskite ir patraukite atgal. Suimkite elastingės juostos (diržo) galus, ištieskite rankas priešais pečių aukštyje ir juostą (diržą) įtempkite.
- Traukite elastingės juostos (diržo) galus į šalis, nelenkdami alkūnių ir suvesdami mentes, kol plačiai išskėsite rankas iki pat šonų. Lėtai glauskite rankas į pradinę padėtį. Pratimą atliekant su diržu, sunkumas reguliuojamas priešingos rankos pasipriešinimu.
- Sustiprėjus raumenims, galima pasirinkti didesnio pasipriešinimo elastingę juostą arba, jei naudojamas diržas, daugiau priešintis priešinga ranka.

5. Atsilenkimas „vėduoklė“ (abiem kojomis)

- Atsigulkite ant nugaros, rankas ištieskite virš galvos. Įtraukite pilvą ir kilstelėkite kojas nuo kilimėlio.
- Įtempę pilvo raumenis, pakelkite rankas ir kojas iki juosmens ir grįžkite į pradinę padėtį.

6. „Lenta“ (ištiestomis rankomis)

- Atsigulkite ant pilvo, kojas suglauskite, rankas ištieskite priešais galvą.
- Atsistumkite nuo grindų, visiškai ištieskite rankas.
- Nenuleiskite klubų. Išlaikykite liemenį įtemptą nurodytą laiką. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį.



PRADĖKIME! Primygtinai rekomenduojama gerinti pajėgumą

Nr.	Pratimas	Pakartojimų skaičius serijoje	Serių skaičius	Poilsis tarp serių
1	Bulgariškas įtūpstas	10–12	1–2	1 min
2	„Lenta“ ir atsispaudimas (klūpint nuo pakyls)	10–12	1–2	1 min
3	Atsispaudimas nuo sienos	10–12	1–2	1 min
4	Elastinės juostos traukimas (gulint ant pilvo)	10–12	1–2	1 min
5	Kojos kėlimas (sulenktomis kojomis)	10–12	1–2	1 min
6	„Strėlė“ (klūpint, netiesiant kojų)	10–12	1–2	1 min

1. Bulgariškas įtūpstas

- Atsistokite nugara į tvirtą suoliuką arba kėdę maždaug pusmetro atstumu. Pėdomis įsiremkite klubų plotyje, įtempkite liemenį, pečius patraukite atgal, krūtinę laikykite tiesiai, žvelkite į priekį.
- Dešinė pėda įsispirkite į suoliuką.
- Pėdos turėtų likti maždaug klubų plotyje arba remtis net plačiau. Jei pakelta pėda liks tiesiai už kitos, bus kur kas sunkiau išlaikyti pusiausvyrą.
- Įtempę liemenį ir tbelaikydami galvą ir krūtinę tiesiai, lenkite kairį kelį, leisdami dešiniam keliui ir čiurnai natūraliai linkti jums leidžiantis žemyn. Visa apkrova tenka kairei kojai. Kairės kojos blauzda, kelis ir keturgalvis raumuo turėtų sudaryti statų kampą, kelis neturėtų išsikišti toliau kojos nykščio.
- Atsispauskite kaire pėda, įtempdami kairės kojos keturgalvį raumenį ir sėdmenį, kol koją ištiesite. Atsistodami iškvėpkite.
- Pabaigę vieną seriją, pakartokite pratimą sukeitę kojas.

2. „Lenta“ ir atsispaudimas (nuo pakyls klūpint)

- Atsiklaupkite ant kilimėlio, plaštakomis pečių plotyje įsiremkite į suoliuką arba kitą tinkamo aukščio pakylą.
- Tada įtempkite liemenį ir pasukite alkūnes į save, kad darant pratimą krūvis tektų trigalviams raumenims.
- Pradėkite pratimą lenkdami alkūnes ir leisdami dilbius link pakyls.
- Dilbiais palietę pakylą, atsispauskite. Įtempkite trigalvius raumenis ir visiškai ištieskite alkūnes, tai vienas pakartojimas.

3. Atsispaudimas nuo sienos

- Atsistokite maždaug ištietos rankos atstumu priešais sieną taip, kad pėdos būtų klubų plotyje.
- Įremkite vieną plaštaką į sieną apytikriai pečių aukštyje, pirštais į viršų. Jei atrodo, kad reikia toli siekti, priekite arčiau sienos.
- Lenkite alkūnę ir svirkite sienos link tol, kol ją beveik pasieksite nosimi.
- Išlaikykite nugarą tiesią, alkūnę skėskite apie 45° kampu (o ne glauskite prie šono).
- Atsispauskite į pradinę padėtį.
- Pakartokite pratimą su kita ranka.

4. Elastinės juostos traukimas (gulint ant pilvo)

- Atsigulkite ant pilvo. Suimkite elastinę juostą (diržą) pečių plotyje ir ištieskite rankas virš galvos.
- Visą pratimą išlaikykite elastinę juostą (diržą) įtemptą, glausdami mentes.
- Lenkite alkūnes tol, kol elastinė juosta (diržas) kirs smakrą ir pasieks kaklą. Kontroliuokite judesius.
- Ištieskite rankas į pradinę padėtį.
- Pratimą atliekant su diržu, sunkumas reguliuojamas daugiau ar mažiau įtempiant diržą.
- Pratimo sunkumą galite keisti, suimdami juostą kitoje vietoje arba labiau įtempdami diržą, stipriau skėsdami rankas.

5. Kojos kėlimas (sulenktomis kojomis)

- Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kojas, suglauskite pėdas.
- Rankas laikykite prie šonų arba po sėdmenimis delnais žemyn.
- Vieną koją laikykite sulenktą, pėda ant žemės, o kitą koją ištieskite ir šiek tiek pakelkite nuo grindų. Pakeltos kojos pėdą ištempkite pirštais į priekį. Visą pratimą laikykite smakrą įtrauktą. Dubuo turėtų būti truputį palenktas link liemens, o šonkauliai šiek tiek paspausti į stuburo pusę. Tai yra pradinė padėtis, nuo kurios pratimas kartojamas.
- Nekeisdami kūno padėties, kelkite koją tol, kol kelis bus tiesiai virš klubų arba kol sėdmuo šiek tiek pakils. Koją su liemeniu turėtų sudaryti 90° kampą.
- Užfiksukite padėtį.
- Neatsiplėsdami nuo kilimėlio, pasitelkdami liemens raumenis, lėtai leiskite koją tol, kol ji tebus vos pakilusi virš grindų.
- Užfiksukite padėtį.
- Pakartokite pratimą su kita koja.

6. „Strėlė“ (klūpint, netiesiant kojų)

- Atsiklaupkite keturiomis.
- Keliai turėtų būti ties klubais, o plaštakos – ties pečiais.
- Įtempdami pilvo raumenis, išlaikykite stuburą neutralioje padėtyje.
- Suveskite mentes.
- Ištieskite kairę ranką priešais save. Klubai turi likti lygiagrečiai grindims.
- Išlaikykite padėtį kelias sekundes, paskui nuleiskite ranką į pradinę padėtį.
- Tada taip pat ištieskite dešinę ranką, išlaikykite padėtį kelias sekundes.
- Nuleiskite ranką į pradinę padėtį.



TĘSKIME! Patartina gerinti pajėgumą

Nr.	Pratimas	Pakartojimų skaičius serijoje	Serių skaičius	Poilsis tarp serių
1	Bulgariškas įtūpstas (su svoriu)	10–12	1–2	1 min
2	„Lenta“ ir atsispaudimas (klūpint)	10–12	1–2	1 min
3	Atsispaudimas nuo sienos	10–12	1–2	1 min
4	Elastinės juostos traukimas (gulint ant pilvo)	10–12	1–2	1 min
5	Kojos kėlimas (viena koja)	10–12	1–2	1 min
6	„Strėlė“ (klūpint)	10–12	1–2	1 min

1. Bulgariškas įtūpstas (su svoriu)

- Atsistokite nugara į tvirtą suoliuką arba kėdę maždaug pusmetro atstumu. Pėdomis įsiremkite klubų plotyje, įtempkite liemenį, pečius patraukite atgal, krūtinę laikykite tiesiai, žvelkite į priekį, rankose laikykite kokį nors svorį (pavyzdžiui, svarmenį, svorinį kamuolį, vandens buteliuką).
- Dešinė pėda įsispirkite į suoliuką.
- Pėdos turėtų likti maždaug klubų plotyje arba remtis net plačiau.
- Įtempę liemenį ir tbelaikydami galvą ir krūtinę tiesiai, lenkite kairį kelį, leisdami dešiniam keliui ir čiurnai natūraliai linkti jums leidžiantis žemyn. Visa apkrova tenka kairei kojai. Kairės kojos blauzda, kelis ir keturgalvis raumuo turėtų sudaryti statų kampą, kelis neturėtų būti toliau kojos nykščio.
- Atsispauskite kaire pėda, įtempdami kairės kojos keturgalvį raumenį ir sėdmenį, kol koją ištiesite. Atsistodami iškvėpkite.
- Pabaigę vieną seriją, pakartokite pratimą sukeitę kojas.

2. „Lenta“ ir atsispaudimas (klūpint)

- Atsiklaupkite ant kilimėlio, plaštakomis įsiremkite priešais pečius. Tada įtempkite liemenį ir pasukite alkūnes į save, kad darant pratimą krūvis tektų trigalviams raumenims.
- Pradėkite pratimą, sulenkdami alkūnes ir nuleisdami dilbius ant grindų.
- Dilbiais palietę grindis, atsispauskite plaštakomis. Įtempkite trigalvius raumenis ir visiškai ištieskite alkūnes – tai yra vienas pakartojimas.

3. Atsispaudimas nuo sienos

- Atsistokite maždaug ištietos rankos atstumu priešais sieną taip, kad pėdos būtų klubų plotyje.
- Įremkite vieną plaštaką į sieną apytikriai pečių aukštyje, pirštais į viršų. Jei atrodo, kad reikia toli siekti, priekite arčiau sienos.
- Lenkite alkūnę ir svirkite sienos link tol, kol ją beveik pasieksite nosimi.
- Išlaikykite nugarą tiesią, alkūnę skėskite apie 45° kampu (o ne glauskite prie šono).
- Atsispauskite į pradinę padėtį.
- Pakartokite pratimą su kita ranka.

4. Elastinės juostos traukimas (gulint ant pilvo)

- Atsigulkite ant pilvo. Suimkite elastinę juostą (diržą) pečių plotyje ir ištieskite rankas virš galvos.
- Visą pratimą išlaikykite elastinę juostą (diržą) įtemptą, glausdami mentes.
- Lenkite alkūnes tol, kol elastinė juosta (diržas) kirs smakrą ir pasieks kaklą. Kontroliuokite judesius.
- Ištieskite rankas į pradinę padėtį.
- Pratimą atliekant su diržu, sunkumas reguliuojamas daugiau ar mažiau diržą įtempiant.
- Pratimo sunkumą galite keisti, suimdami juostą kitoje vietoje arba labiau įtempdami diržą, stipriau skėsdami rankas.

5. Kojos kėlimas (viena koja)

- Atsigulkite ant nugaros, vieną koją šiek tiek sulenkite, kitą ištieskite šalia, pėdos greta viena kitos.
- Rankas laikykite prie šonų arba po sėdmenimis delnais žemyn.
- Ištiesią koją šiek tiek pakelkite nuo grindų, ištempkite pėdą. Visą pratimą laikykite smakrą įtrauktą. Dubuo turėtų būti truputį pasuktas į liemenį, o šonkauliai neišsipūtę. Tai yra pradinė padėtis, nuo kurios pratimas kartojamas.
- Nekeisdami kūno padėties, kelkite koją tol, kol kelis bus tiesiai virš klubų. Koją su liemeniu turėtų sudaryti 90° kampą.
- Užfiksukite padėtį.
- Neatsiplėsdami nuo kilimėlio, naudodamiesi liemens raumenimis, lėtai leiskite koją tol, kol ji bus vos virš grindų.
- Užfiksukite padėtį.
- Pakartokite pratimą su kita koja.

6. „Strėlė“ (klūpint)

- Atsiklaupkite keturiomis.
- Keliai turėtų būti ties klubais, o plaštakos – ties pečiais.
- Įtempdami pilvo raumenis, išlaikykite stuburą neutralioje padėtyje.
- Suveskite mentes.
- Pakelkite dešinę ranką ir kairę koją. Klubai ir pečiai turi likti lygiagrečiai grindims.
- Ilginkite sprandą, traukdami smakrą prie krūtinės taip, kad žvelgtumėte į grindis.
- Išlaikykite padėtį kelias sekundes, paskui nuleiskite ranką ir koją į pradinę padėtį.
- Taip pat pakelkite kairę ranką ir dešinę koją, išlaikykite padėtį kelias sekundes.
- Grįžkite į pradinę padėtį.



TĘSKIME! Tinkamas pajėgumas

Nr.	Pratimas	Pakartojimų skaičius serijoje	Serių skaičius	Poilsis tarp serių
1	Bulgariškas įtūpstas (su šuoliu)	12–15	3–4	45 sek.
2	„Lenta“ ir atsispaudimas	12–15	3–4	45 sek.
3	Atsispaudimas nuo sienos	12–15	3–4	45 sek.
4	Elastinės juostos traukimas (gulint ant pilvo)	12–15	3–4	45 sek.
5	Kojos kėlimas (ištietomis kojomis)	12–15	3–4	45 sek.
6	„Strėlė“ (atsispaudimo padėtyje)	12–15	3–4	45 sek.

1. Bulgariškas įtūpstas (su šuoliu)

- Atsistokite nugara į suoliuką beveik metro atstumu.
- Viena pėda įsispirkite į suoliuką.
- Žvelkite tiesiai, ištieskite nugarą ir pakelkite krūtinę.
- Tūpkite lenkdami priekinę koją. Kelis neturėtų būti toliau kojos pirštu, o krūtinė turėtų atsидurti ties šlaunies viduriu.
- Kai šlaunis bus lygiagrečiai grindims, atsispinkite priekine koja į šuolį. Nusileidę iš karto įtūpkite taip, kad šlaunis vėl būtų lygiagrečiai grindims.
- Pabaigę vieną seriją, pakartokite pratimą sukeitę kojas.

2. „Lenta“ ir atsispaudimas

- Pėdomis ir plaštakomis įsiremkite į grindis taip, kaip darydami atsispaudimą, plaštakos turėtų būti maždaug pečių plotyje.
- Stumtelėkite, o ne tiesias toliau į priekį, kad jos būtų priešais pečius, o ne tiesiai po jais.
- Įtempkite liemenį, pasukite alkūnes į save ir leiskitės žemyn tol, kol dilbiais pasieksite grindis. Lenkite tik alkūnes.
- Atsispauskite plaštakomis taip, kad dilbiai pakiltų nuo grindų.
- Smarkiai įtempkite trigalvius raumenis, kol visiškai ištiesite alkūnes.

3. Atsispaudimas nuo sienos

- Atsistokite maždaug ištietos rankos atstumu priešais sieną taip, kad pėdos būtų klubų plotyje.
- Įremkite vieną plaštaką į sieną apytikriai pečių aukštyje, pirštais į viršų. Jei atrodo, kad reikia toli siekti, priekite arčiau sienos.
- Lenkite alkūnę ir svirkite sienos link tol, kol ją beveik pasieksite nosimi.
- Išlaikykite nugarą tiesią, alkūnę skėskite apie 45° kampu (o ne glauskite prie šono).
- Atsispauskite į pradinę padėtį.
- Pakartokite pratimą su kita ranka.

4. Elastinės juostos traukimas (gulint ant pilvo)

- Atsigulkite ant pilvo. Suimkite elastinę juostą (diržą) pečių plotyje ir ištieskite rankas virš galvos.
- Visą pratimą išlaikykite elastinę juostą (diržą) įtemptą, glausdami mentes.
- Lenkite alkūnes tol, kol elastinė juosta (diržas) kirs smakrą ir pasieks kaklą. Kontroliuokite judesius.
- Ištieskite rankas į pradinę padėtį.
- Pratimą atliekant su diržu, sunkumas reguliuojamas daugiau ar mažiau įtempiant diržą.
- Pratimo sunkumą galite keisti, suimdami juostą kitoje vietoje arba labiau įtempdami diržą, stipriau skėsdami rankas.

5. Kojos kėlimas (ištietomis kojomis)

- Atsigulkite ant nugaros, ištieskite kojas, suglauskite pėdas.
- Rankas laikykite prie šonų arba po sėdmenimis delnais žemyn.
- Vieną koją šiek tiek pakelkite nuo grindų, ištempkite pėdą. Visą pratimą laikykite smakrą įtrauktą. Dubuo turėtų būti truputį pasuktas į liemenį, o šonkauliai neišsipūtę. Tai yra pradinė padėtis, nuo kurios pratimas kartojamas.
- Nekeisdami kūno padėties, kelkite koją tol, kol kelis bus tiesiai virš klubų. Koją su liemeniu turėtų sudaryti 90° kampą.
- Užfiksukite padėtį.
- Neatsiplėsdami nuo kilimėlio, naudodamiesi liemens raumenimis, lėtai leiskite koją tol, kol ji bus vos virš grindų.
- Užfiksukite padėtį.
- Pakartokite pratimą su kita koja.

6. „Strėlė“ (atsispaudimo padėtyje)

- Įsiremkite plaštakomis ir pėdomis į grindis taip, kaip darydami atsispaudimą.
- Plaštakos turėtų būti ties pečiais. Išlaikykite stuburą neutralioje padėtyje, įtempdami pilvo raumenis.
- Suveskite mentes.
- Pakelkite dešinę ranką ir kairę koją. Klubai ir pečiai turi likti lygiagrečiai grindims.
- Ilginkite sprandą, traukdami smakrą prie krūtinės taip, kad žvelgtumėte į grindis.
- Išlaikykite padėtį kelias sekundes, paskui nuleiskite ranką ir koją į pradinę padėtį.
- Taip pat pakelkite kairę ranką ir dešinę koją, išlaikykite padėtį kelias sekundes.
- Grįžkite į pradinę padėtį.