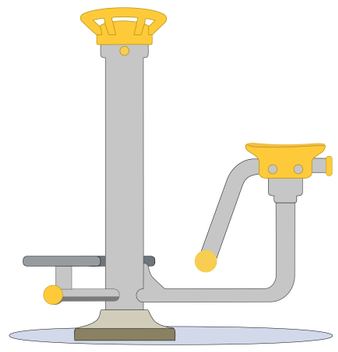
A.Dauguviečio parko lauko treniruoklių TRENIRUOČIŲ PROGRAMA

Rekomenduojama pratimus atlikti pateikta seka.

Treniruoklis CF-01

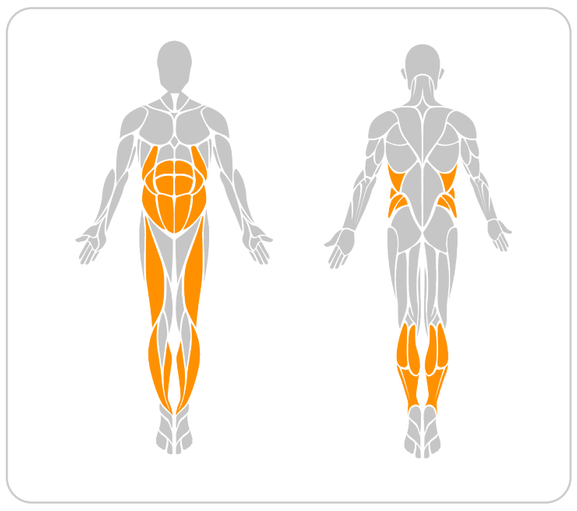


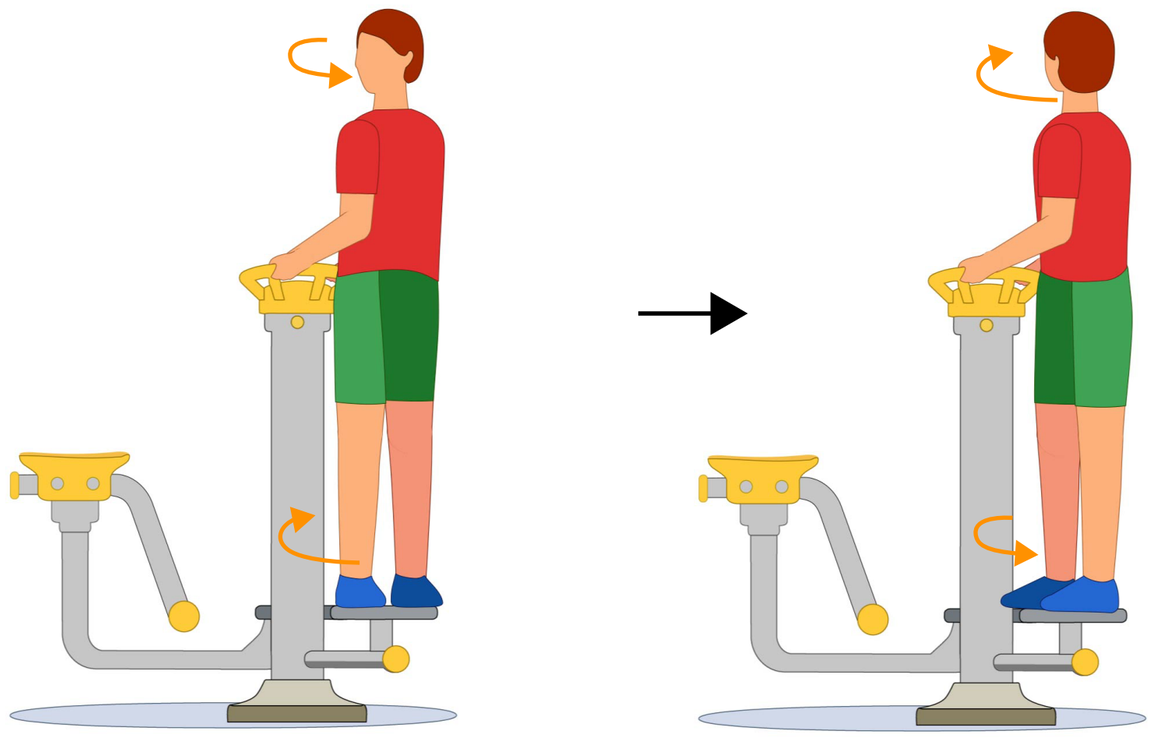
1. Liemens sukimas atsistojus

Lengviau:
20 kartų

Sunkiau:
30 kartų

- Atsistojame tiesiai ant disko, rankomis laikomės už „vairo“.
- Sukame liemenį į vieną pusę, galvą į kitą pusę.





2. Liemens sukimas pritupiant

Lengviau:
20 kartų

Sunkiau:
30 kartų

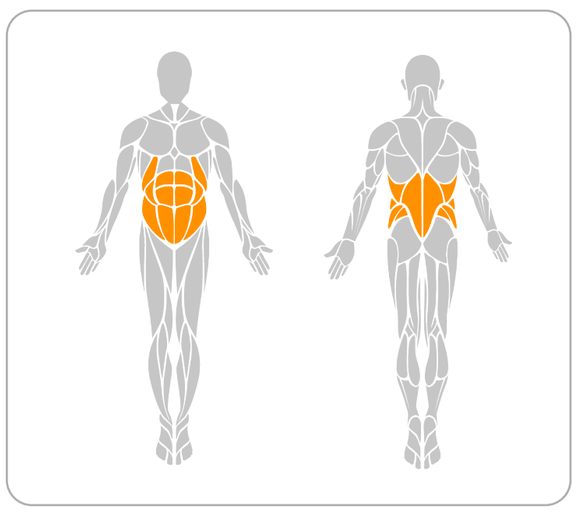
- Atsistojame tiesiai ant disko, rankomis laikomės už „vairo“.
- Pritupiant sukame liemenį į vieną pusę, paskui į kitą.

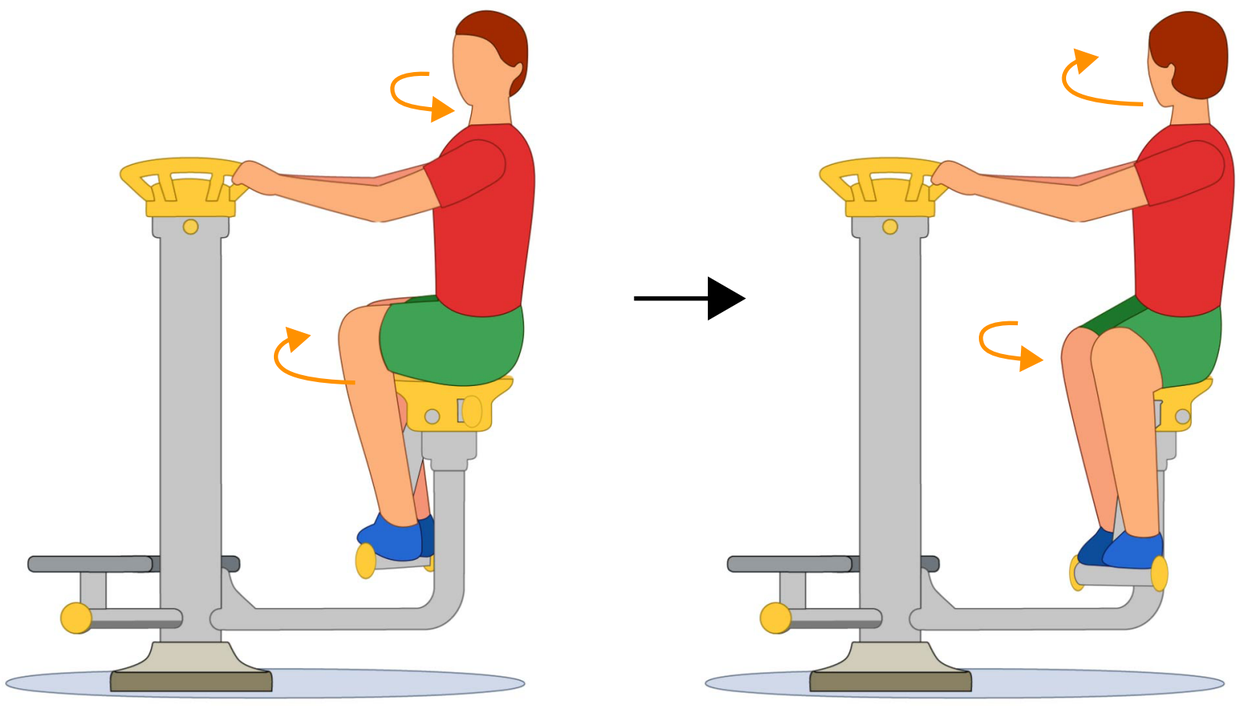
3. Liemens sukimas sėdint

Lengviau:
20 kartų

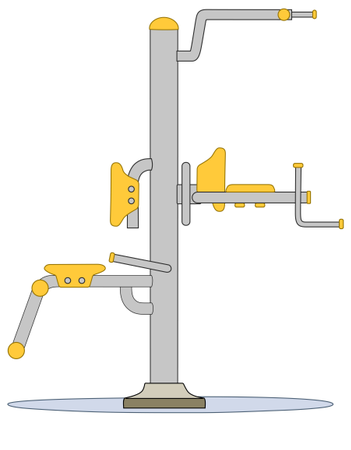
Sunkiau:
30 kartų

- Atsisėdame tiesiai ant kėdės, rankomis laikomės už „vairo“.
- Sukame liemenį į vieną pusę, galvą į kitą.





Treniruoklis CF-03

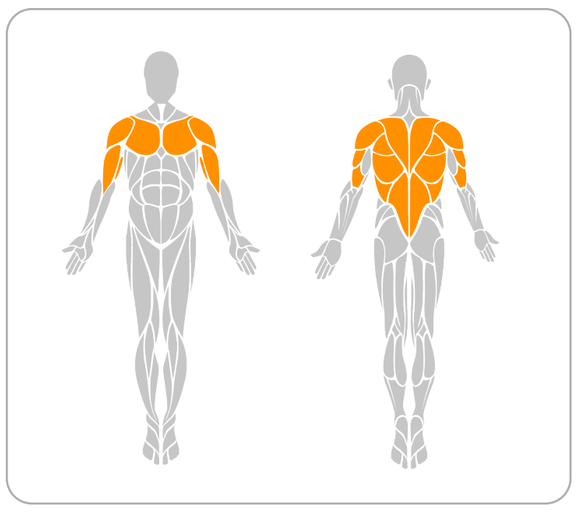


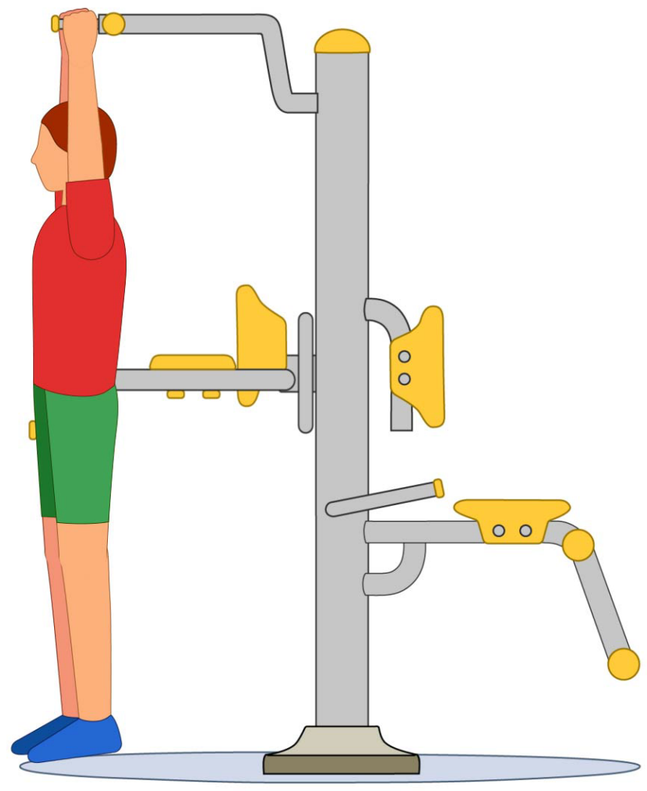
4. Kabojimas tiesiai

Lengviau:
15 sek.

Sunkiau:
25 sek.

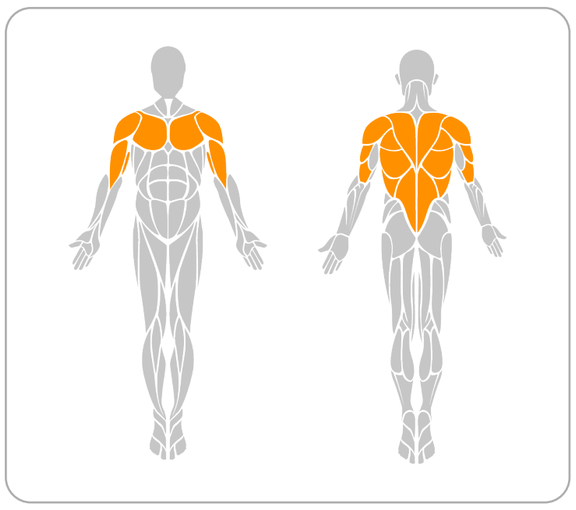
- Atsistojame tiesiai, rankomis suimame už rankenų, pasikabiname.
- Kabame.

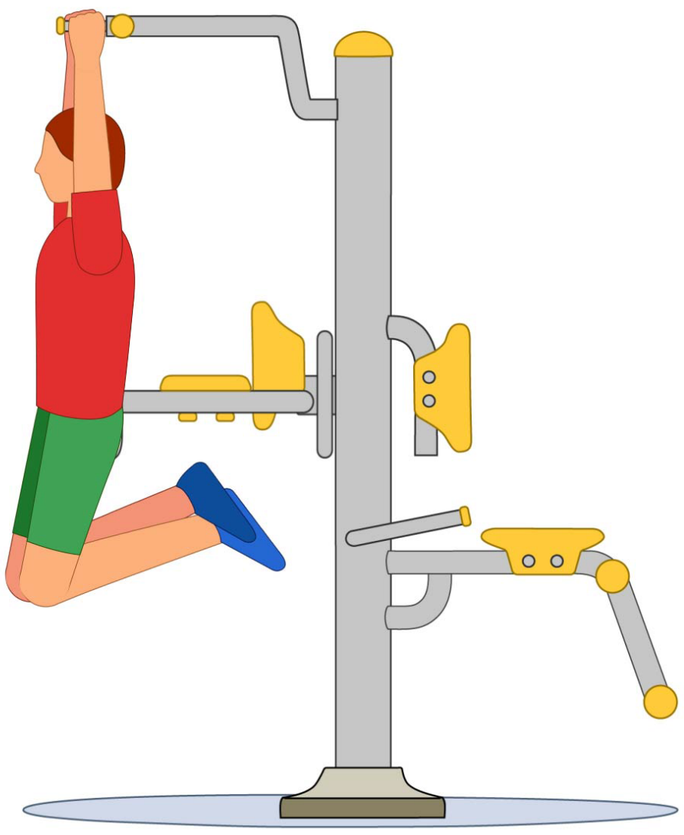




5. Kabojimas sulenkus kojas

- Atsistojame tiesiai, rankomis suimame už rankenų, pasikabiname, sulenkiame kojas.
- Kabame.



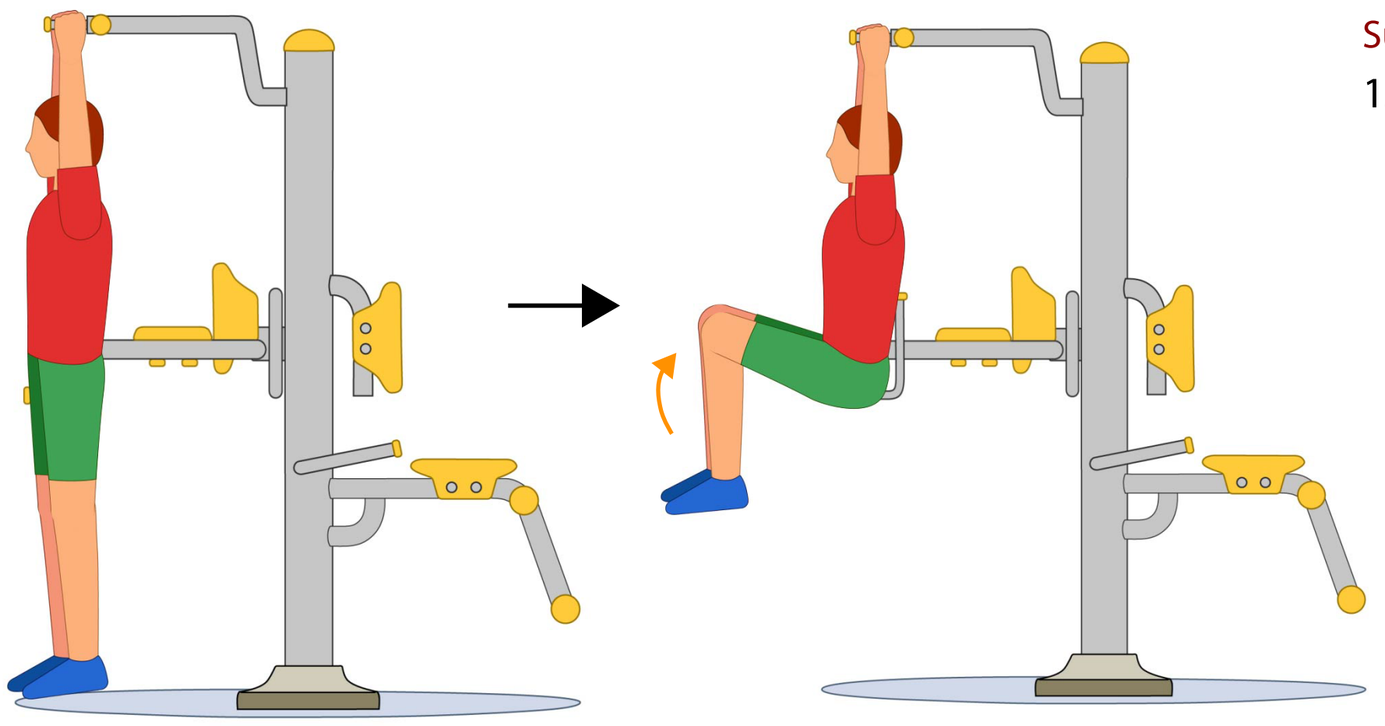


Lengviau:
15 sek.

Sunkiau:
25 sek.

6. Kojų lenkimas kabant

- Atsistojame tiesiai, rankomis suimame už rankenų, pasikabiname.
- Kabėdami keliame 90 laipsnių kampu per kelius sulenktas kojas aukštyn.

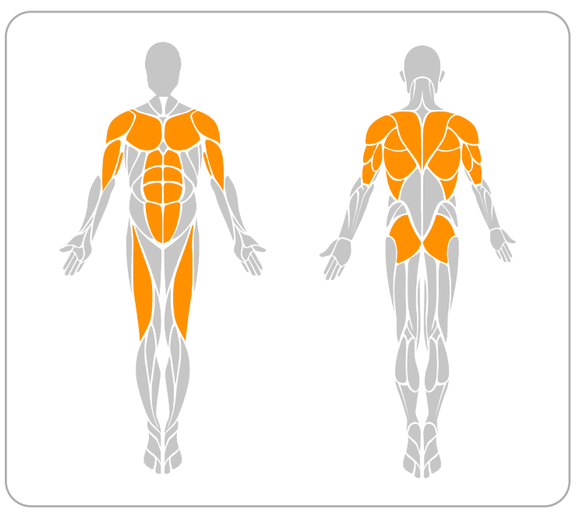


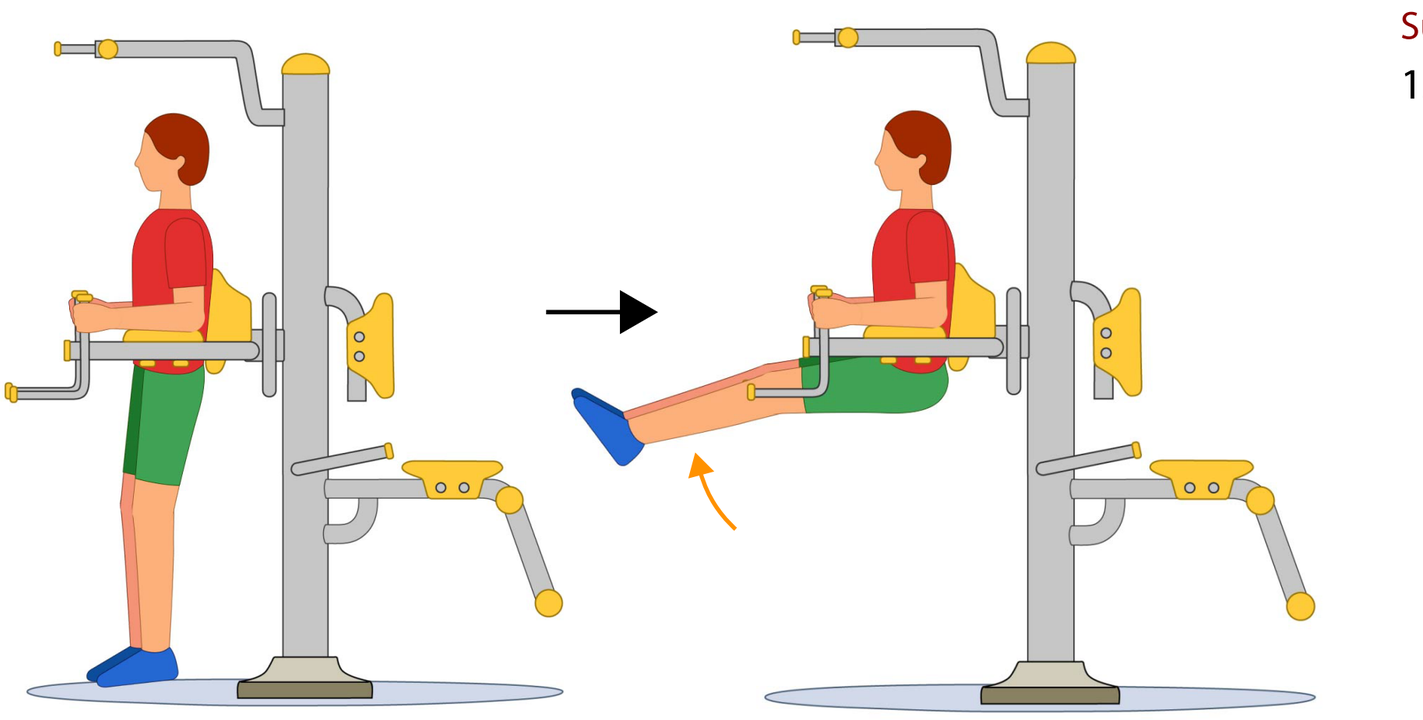
Lengviau:
Pratimą praleiskite

Sunkiau:
15 kartų

7. Ištiestų kojų kėlimas

- Alkūnes uždedame ant rankenų, pasikabiname .
- Kabėdami keliame tiesias kojas aukštyn iki 90 laipsnių kampo.



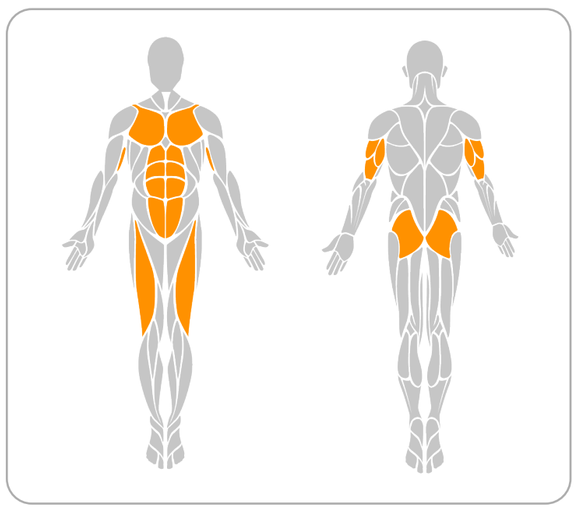


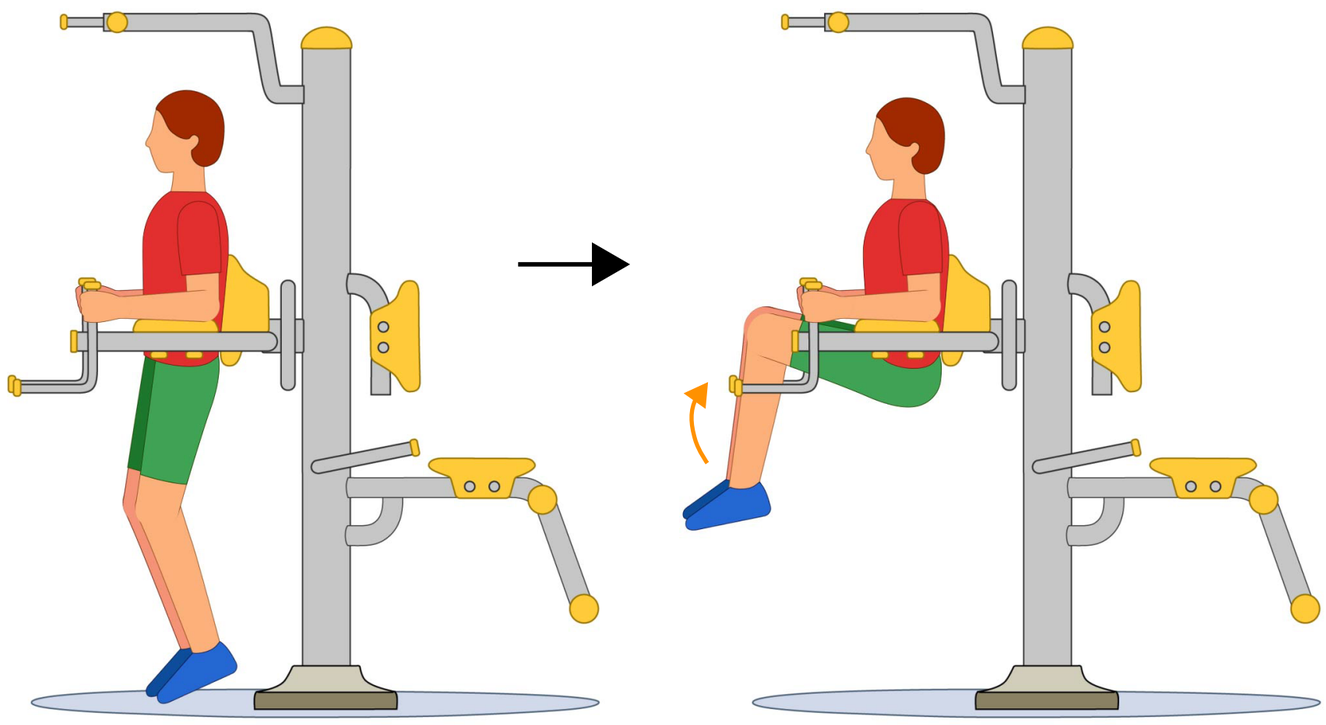
Lengviau:
Pratimą praleiskite

Sunkiau:
15 kartų

8. Sulenktų kojų kėlimas

- Alkūnes uždedame ant rankenų, pasikabiname.
- Kabėdami keliame 90 laipsnių kampu per kelius sulenktas kojas aukštyn.



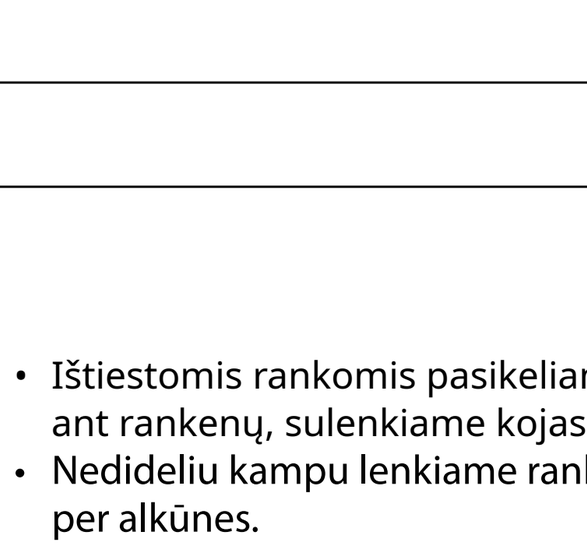


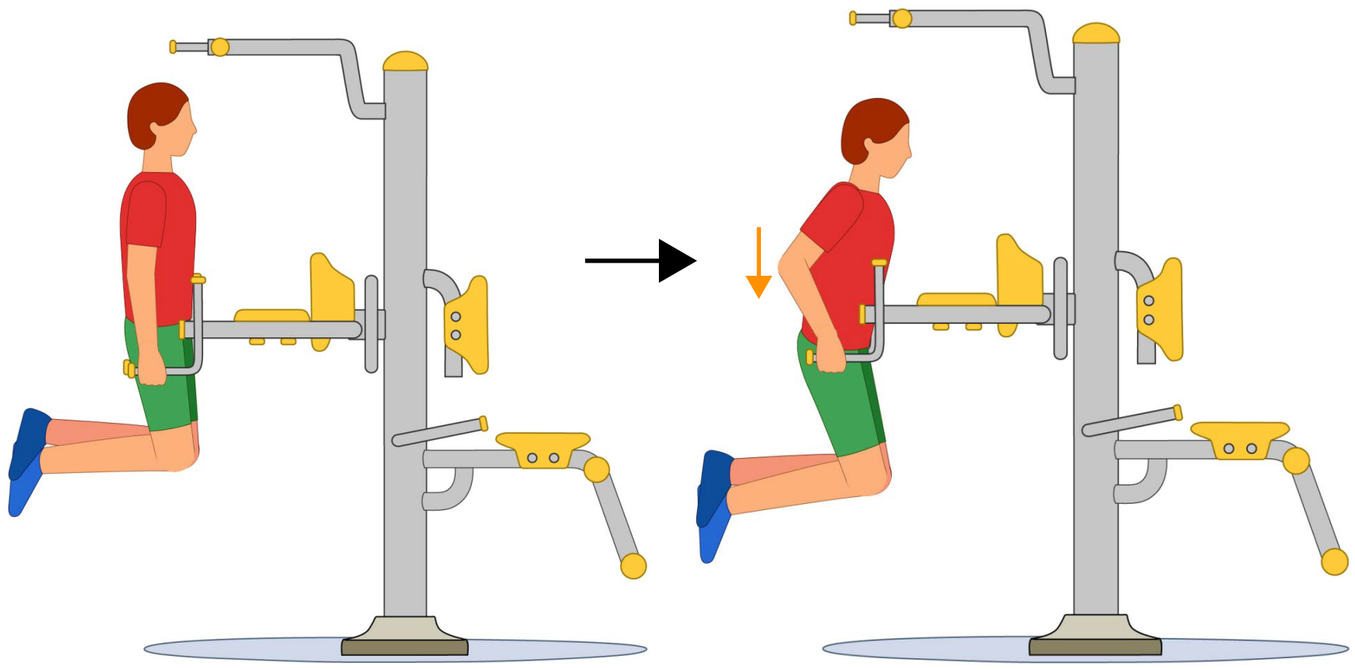
Lengviau:
15 kartų

Sunkiau:
25 kartai

9. Rankų lenkimas

- Ištiestomis rankomis pasikeliame ant rankenų, sulenkiame kojas.
- Nedideliu kampu lenkiame rankas per alkūnes.



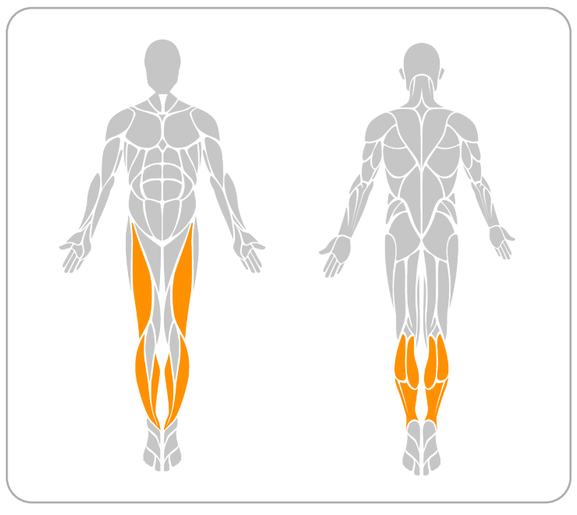


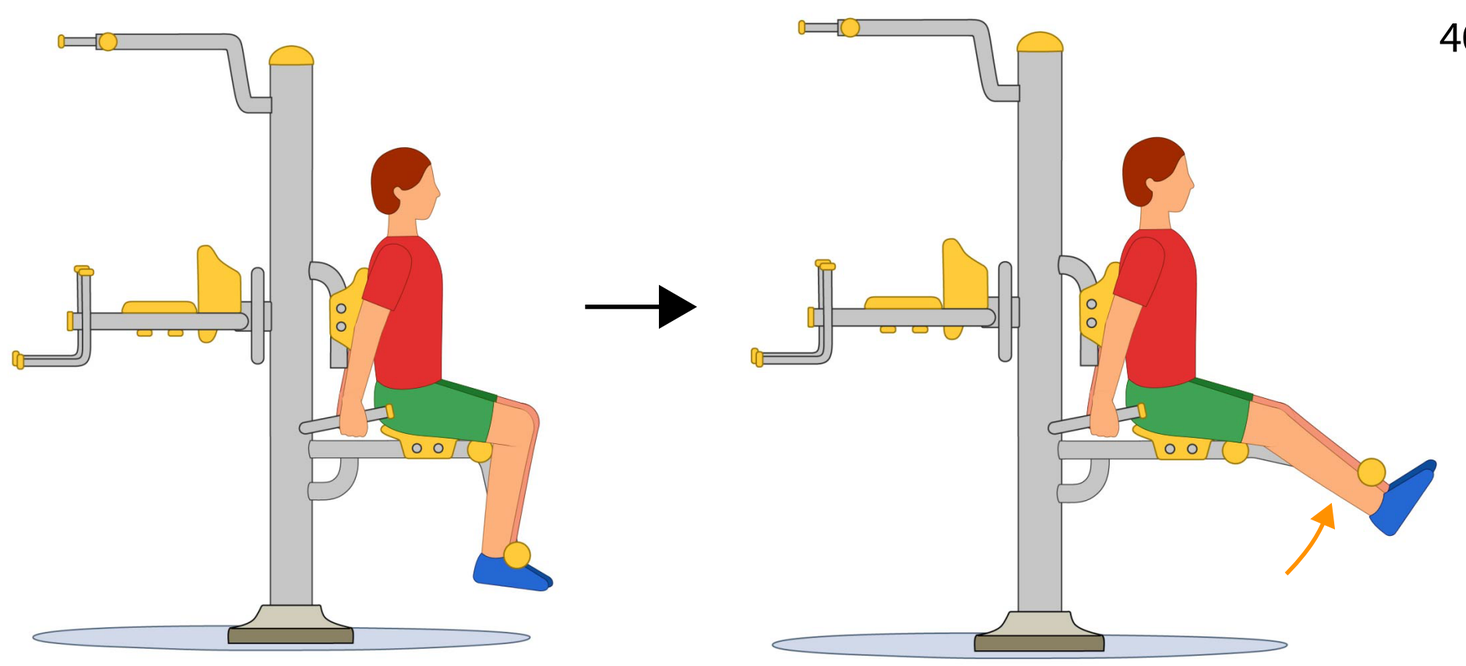
Lengviau:
Pratimą praleiskite

Sunkiau:
15 kartų

10. Kojų lenkimas sėdint

- Atsisėdame tiesiai, nugara prispausta prie atlošo, rankomis įsikabiname už rankenų, kojas pakišame po svirtimi.
- Sėdėdami lankstome kojas .





Lengviau:
25 kartų

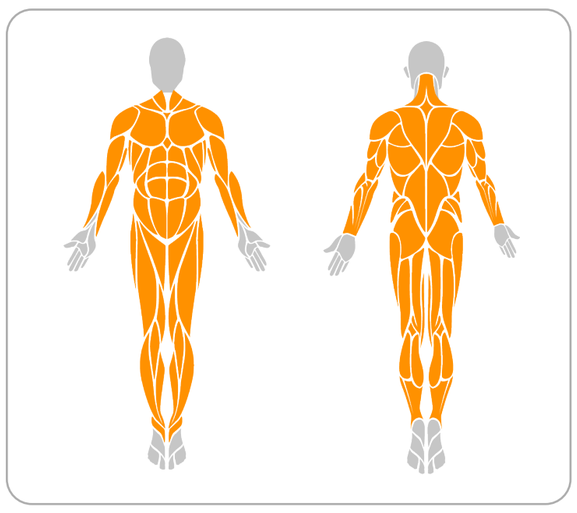
Sunkiau:
40 kartų

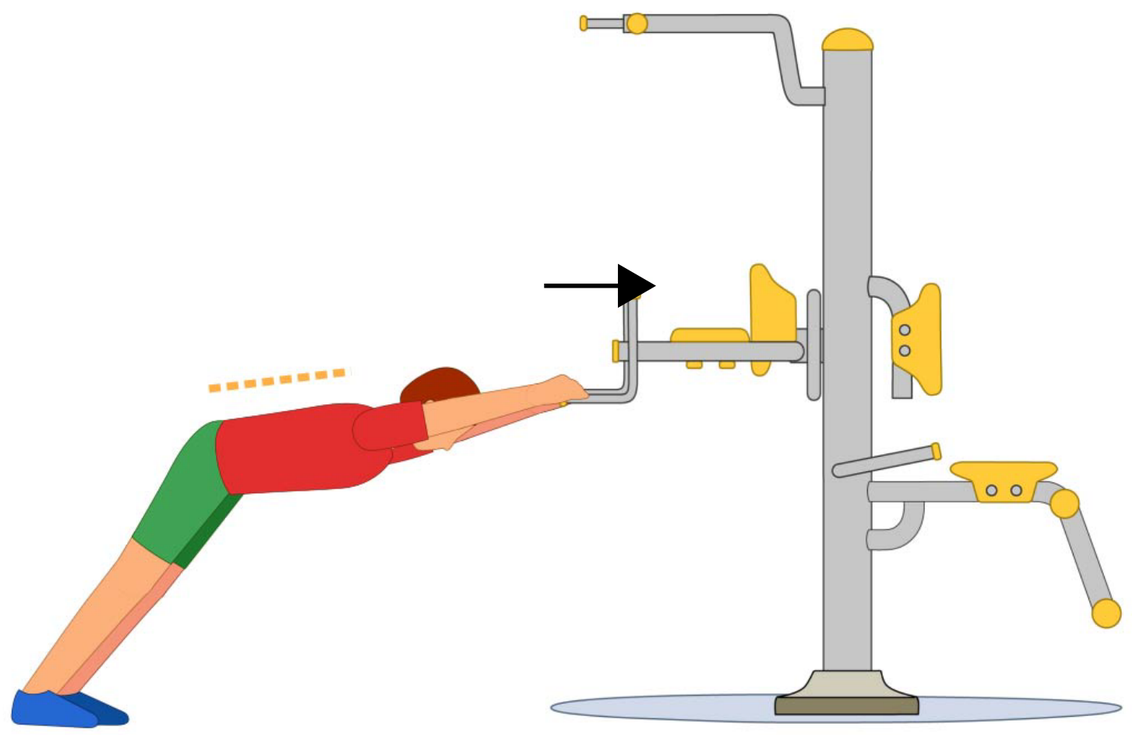
11. Išsitempimas

Lengviau:
20 sek.

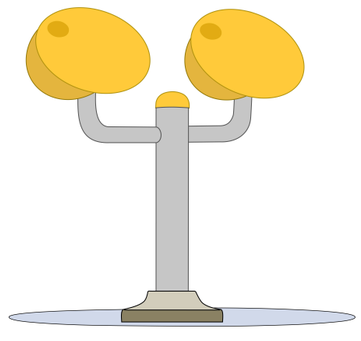
Sunkiau:
30 sek.

- Rankomis suimame už rankenų ir paeiname atgal tiek, kad išsitemptų visas kūnas.
- Lenkiamės į priekį išlaikydami nugarą tiesią.





Treniruoklis CF-05

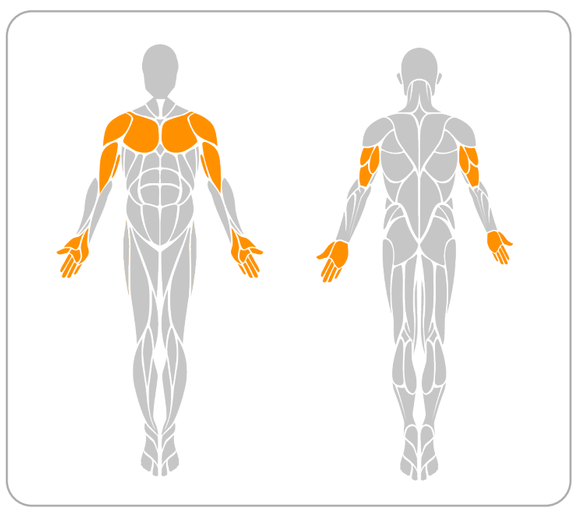


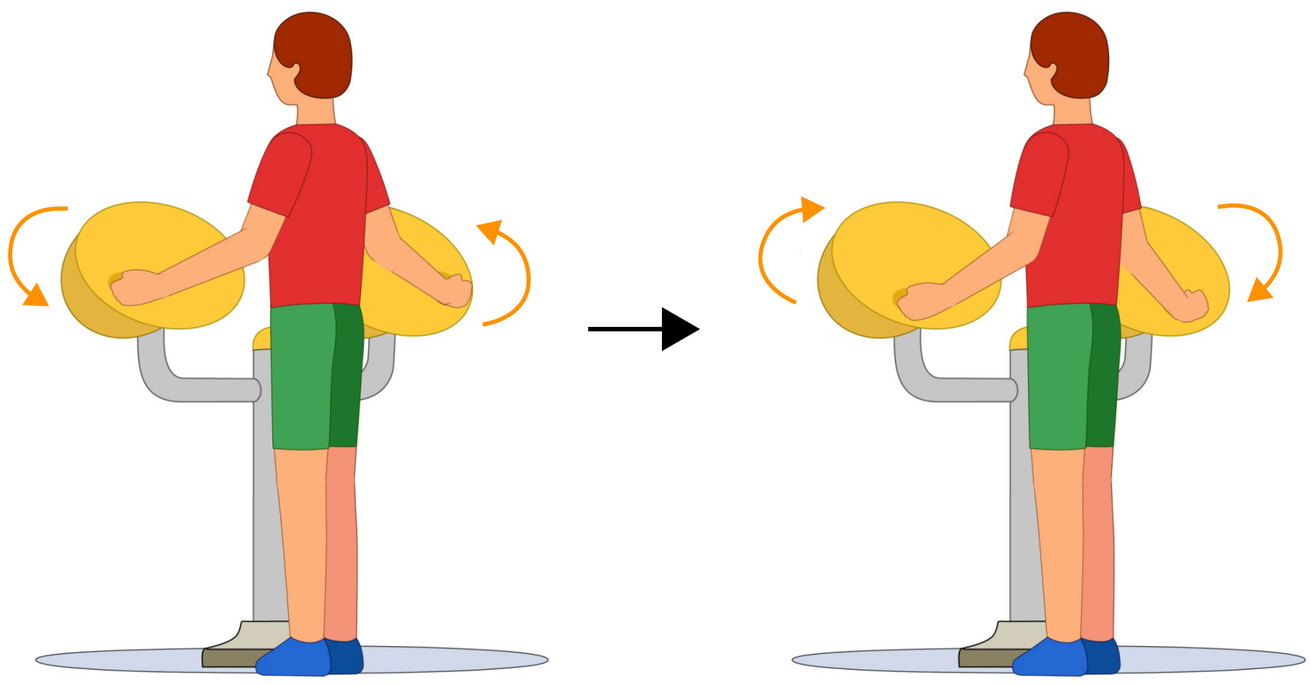
12. Sukimas į vieną - kitą pusę

Lengviau:
10 +10 kartų

Sunkiau:
15 + 15 kartų

- Atsistojame tiesiai, rankomis suimame už iškilumo .
- Sukame abi rankas į vieną pusę, paskui į kitą.



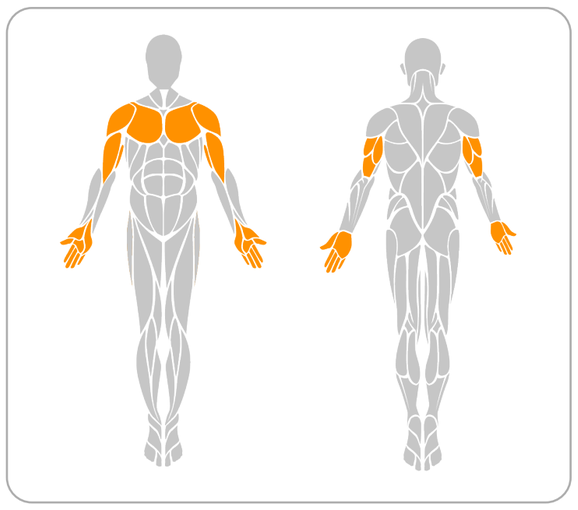


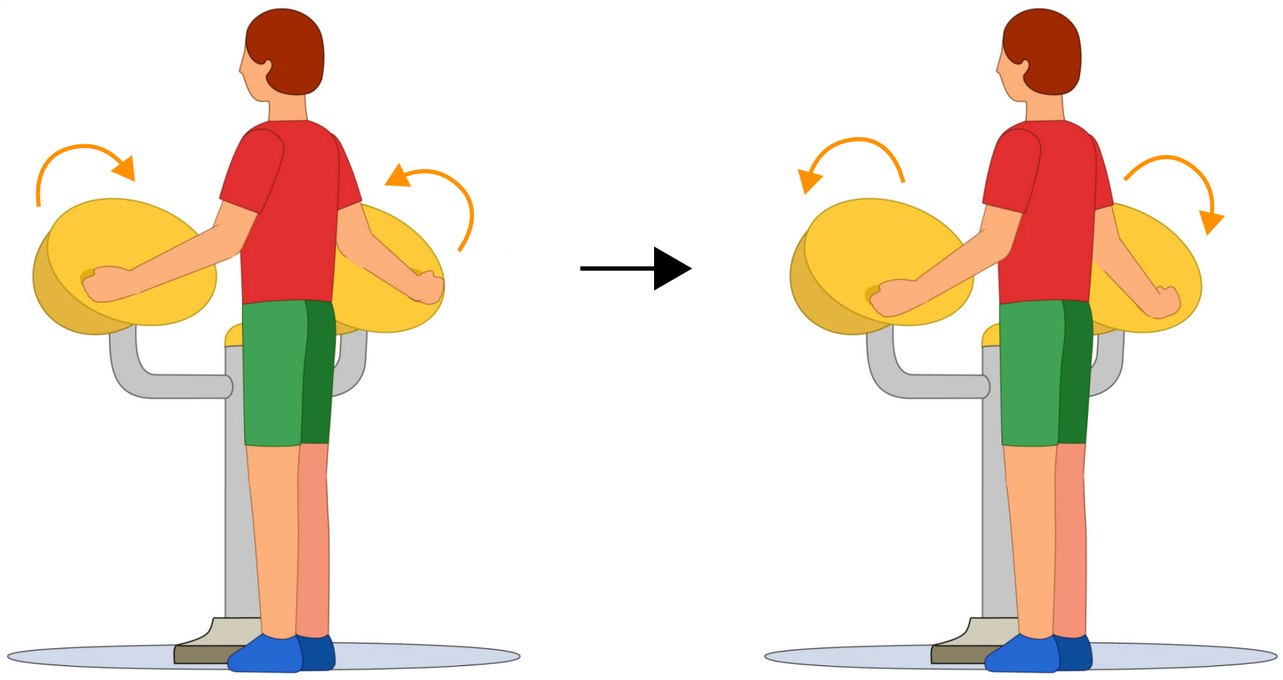
13. Sukimas skirtingomis kryptimis

- Atsistojame tiesiai, rankomis suimame už iškilumo.
- Sukame abi rankas į skirtingas puses (į vidurį, paskui į išorę).

Lengviau:
10 +10 kartų

Sunkiau:
15 + 15 kartų



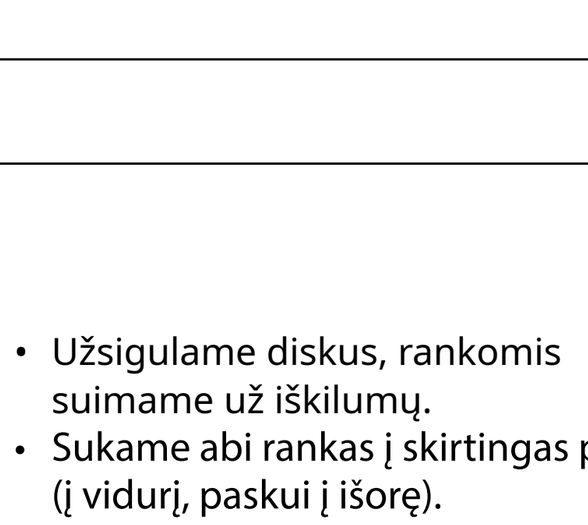


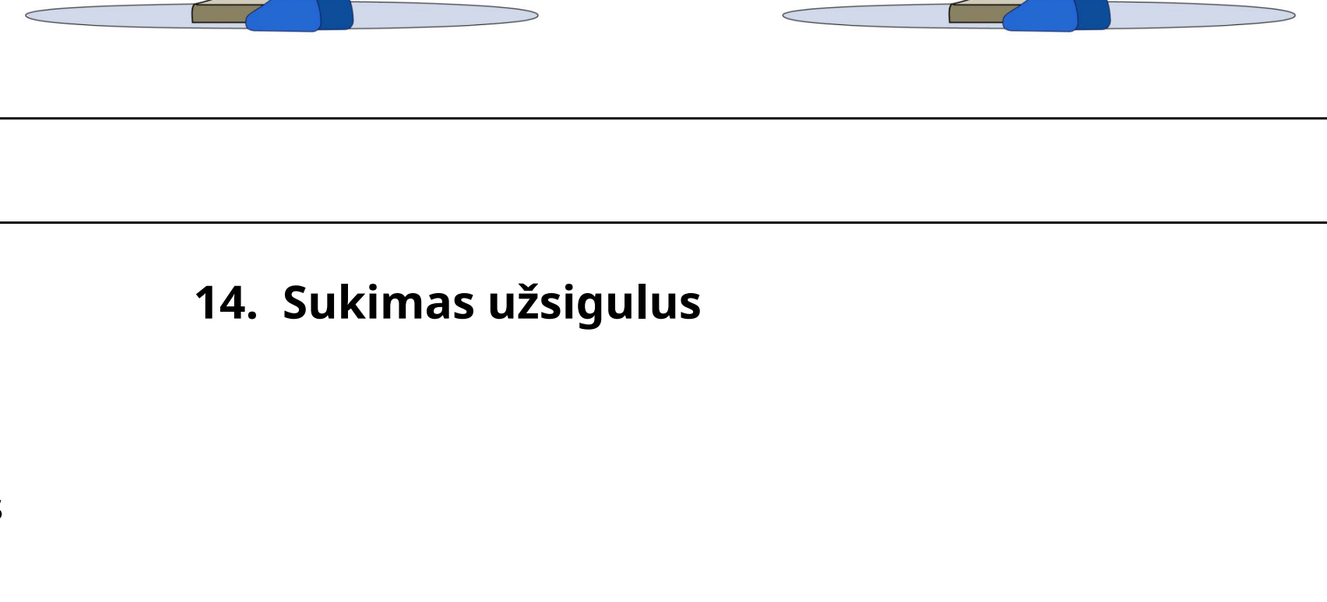
14. Sukimas užsigulus

- Užsigulame diskus, rankomis suimame už iškilumų.
- Sukame abi rankas į skirtingas puses (į vidurį, paskui į išorę).

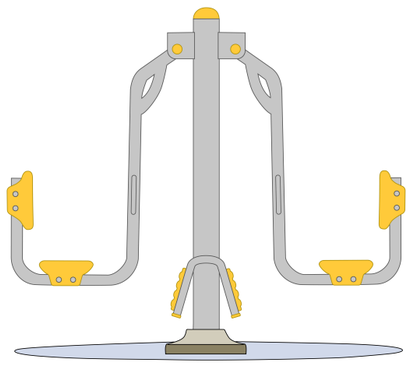
Lengviau:
10 +10 kartų

Sunkiau:
15 + 15 kartų





Treniruoklis CF-06

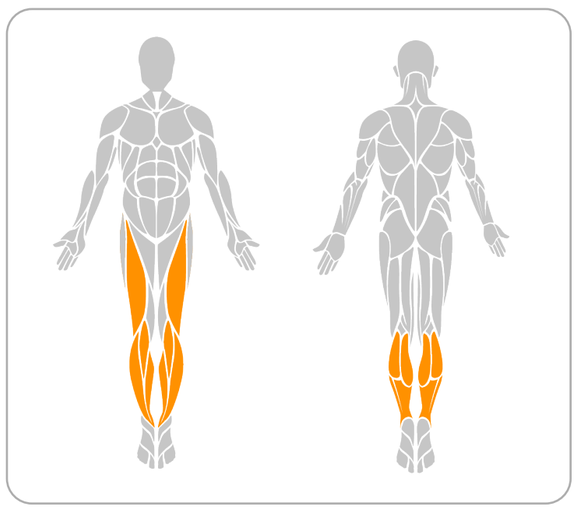


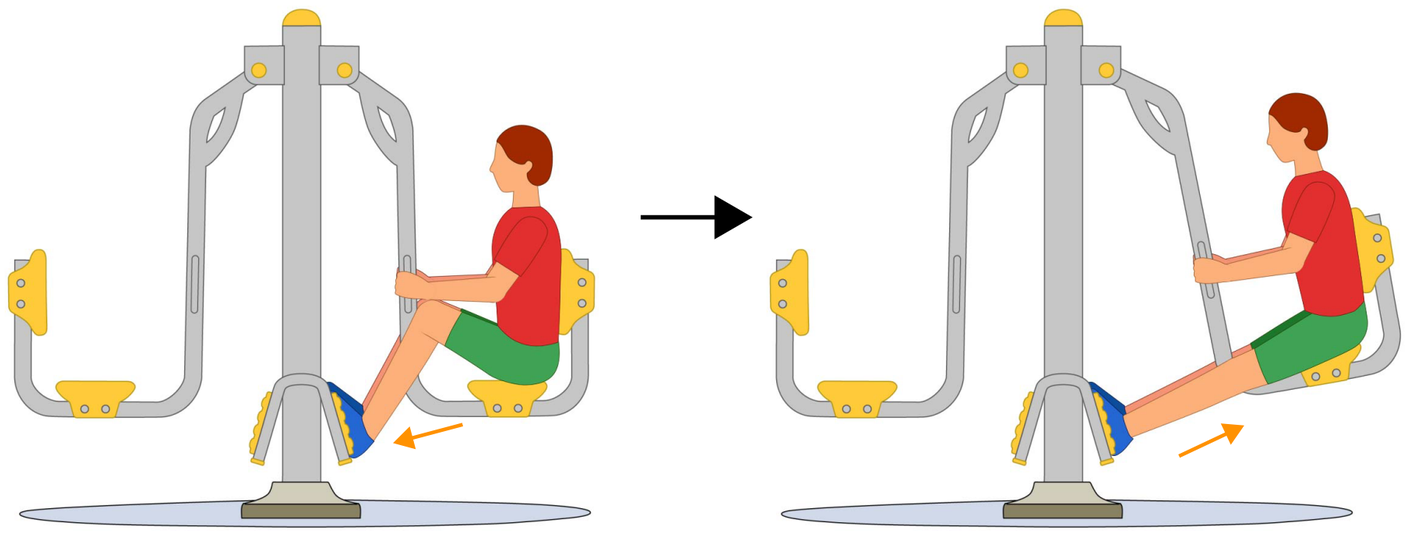
15. Atsistūmimai paprasti

Lengviau:
20 kartų

Sunkiau:
30 kartų

- Sėdime tiesiai ant kėdės, rankomis laikomės už rankenų, kojos atremtos į kojų atramas.
- Tiesdami kojas stumiamės atgal, grįžtame į pradinę padėtį.



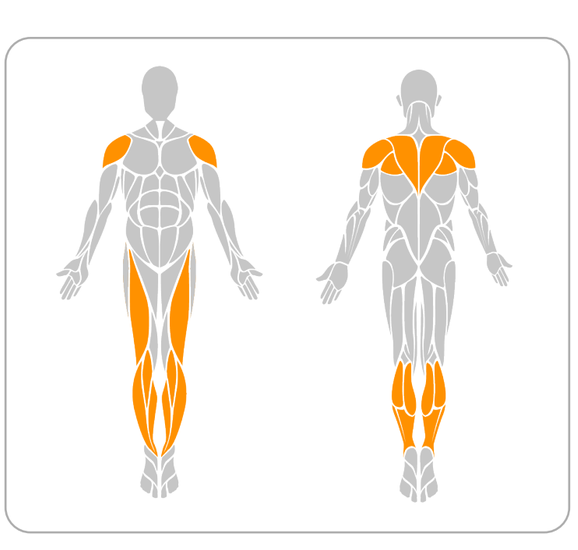


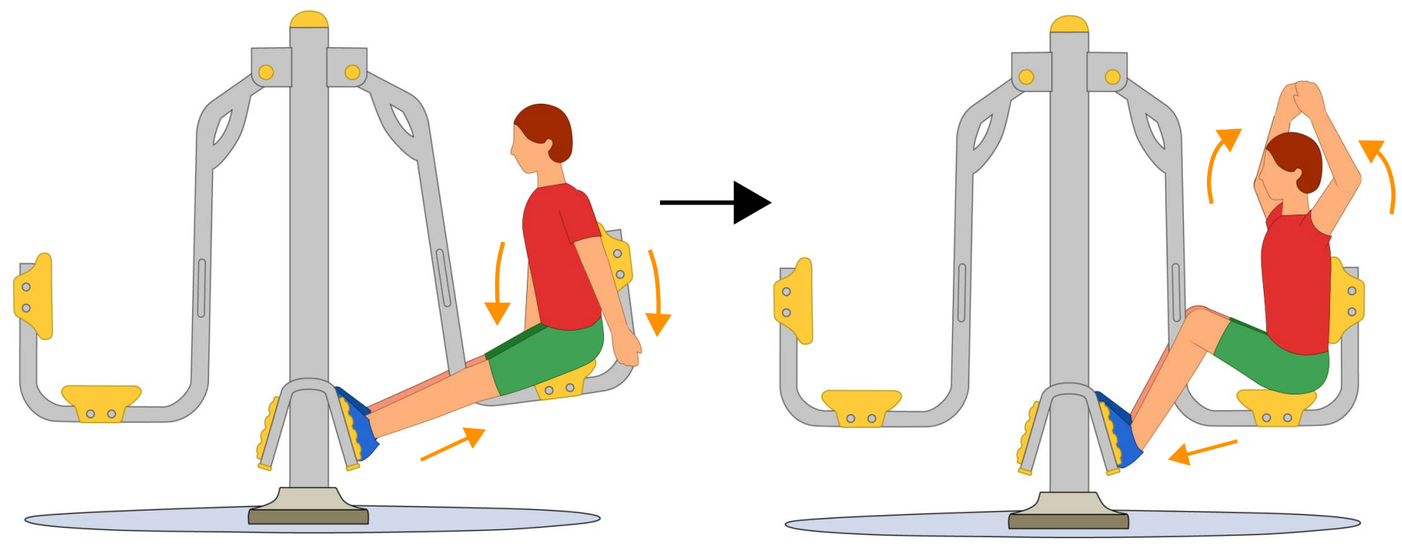
16. Atsistūmimai su rankomis

Lengviau:
20 kartų

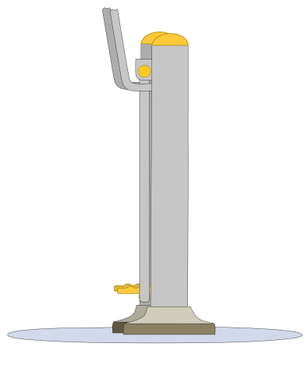
Sunkiau:
30 kartų

- Sėdime tiesiai ant kėdės, rankos nuleistos, kojos ištiestos ir atremtos į kojų atramas.
- Lenkdami kojas keliame rankas.





Treniruoklis CF-10

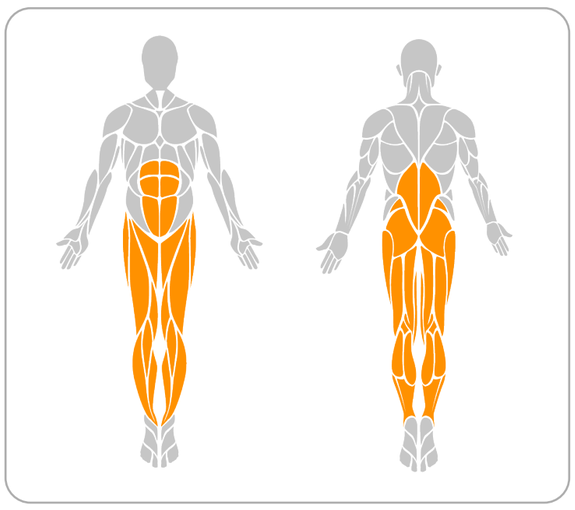


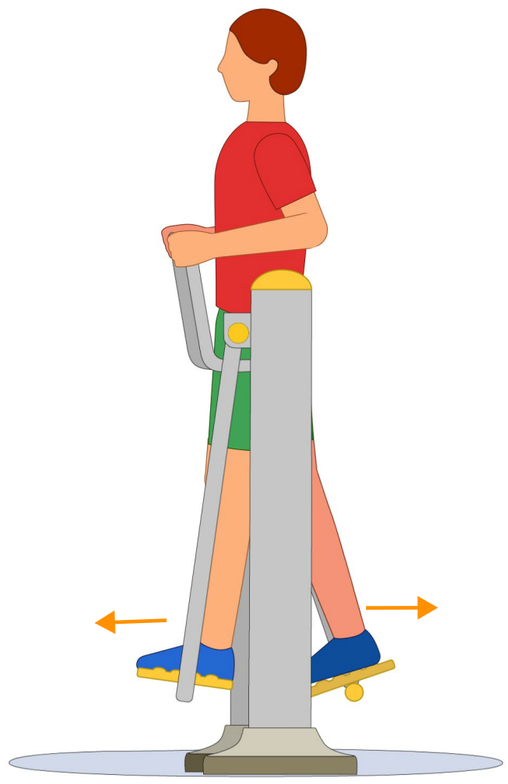
17. Ėjimas maži žingsniai

Lengviau:
25 kartų

Sunkiau:
40 kartų

- Atsistojame tiesiai, rankomis laikomės už rankenų.
- Maža amplitude kojomis stumiamės į priekį ir atgal (slidinėjame).



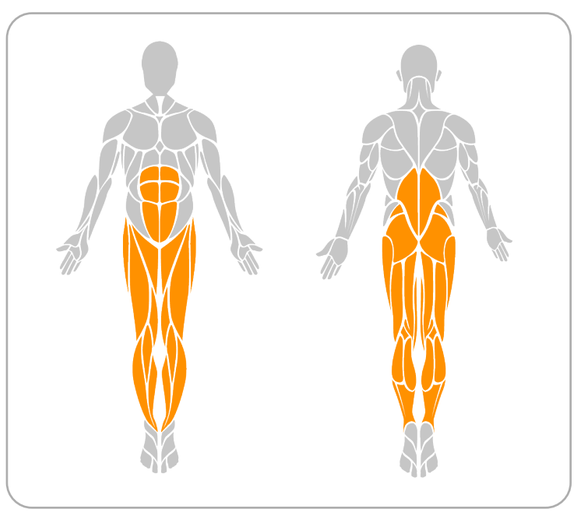


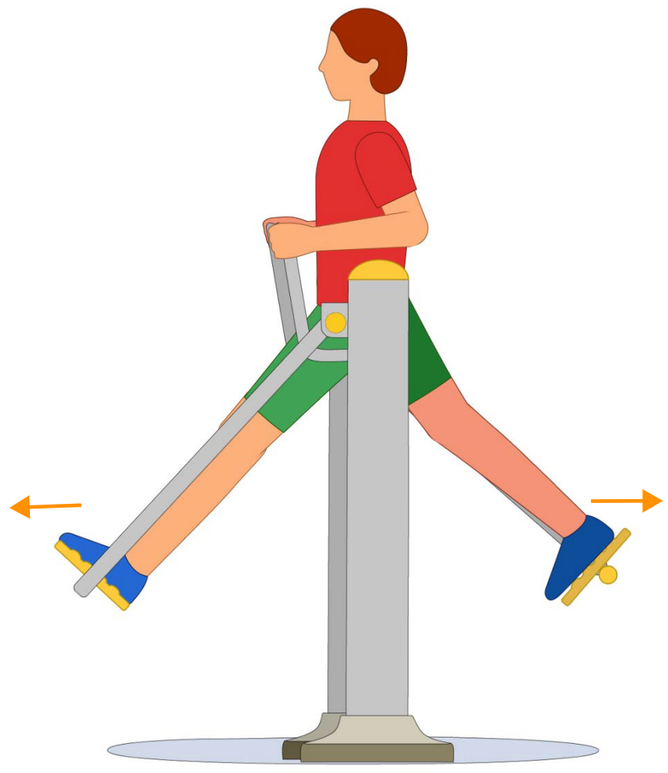
18. Ėjimas dideliais žingsniais

Lengviau:
25 kartų

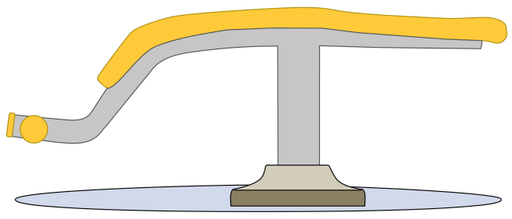
Sunkiau:
40 kartų

- Atsistojame tiesiai, rankomis laikomės už rankenų.
- Didele amplitude stumiamės į priekį ir atgal (slidinėjame).





Treniruoklis CF-11

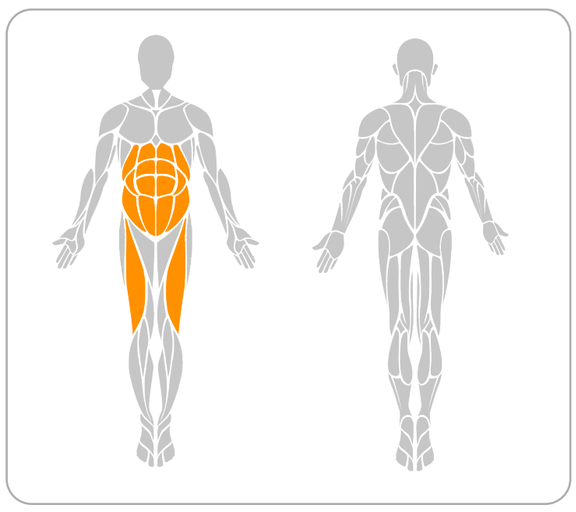


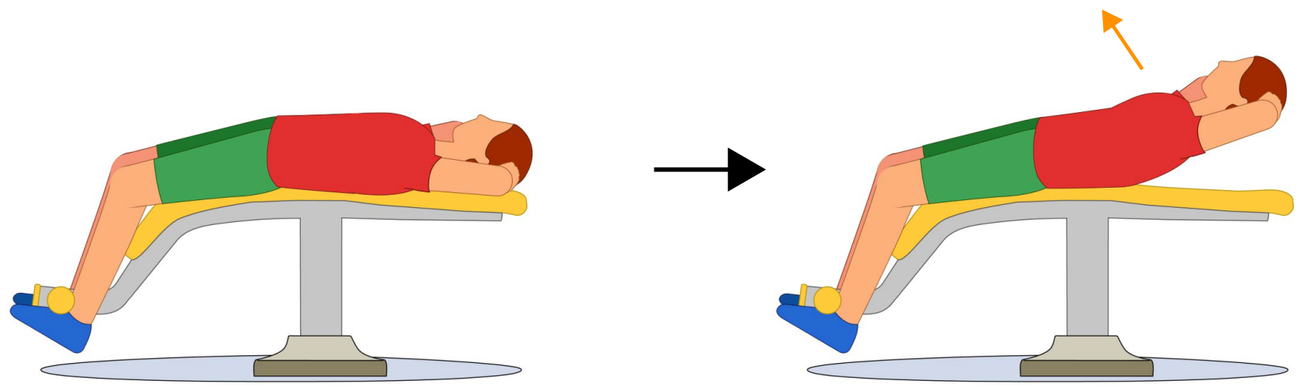
19. Atsilenkimai

- Atsigulame, nugara prispausta prie suolo, kojos užkištos už laikiklių.
- Rankos laikomos už galvos, nedidele amplitude riečiamės į priekį.

Lengviau:
15 kartų

Sunkiau:
30 kartų



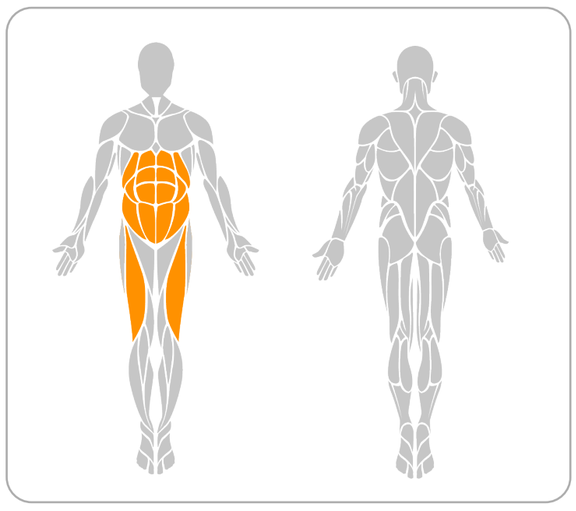


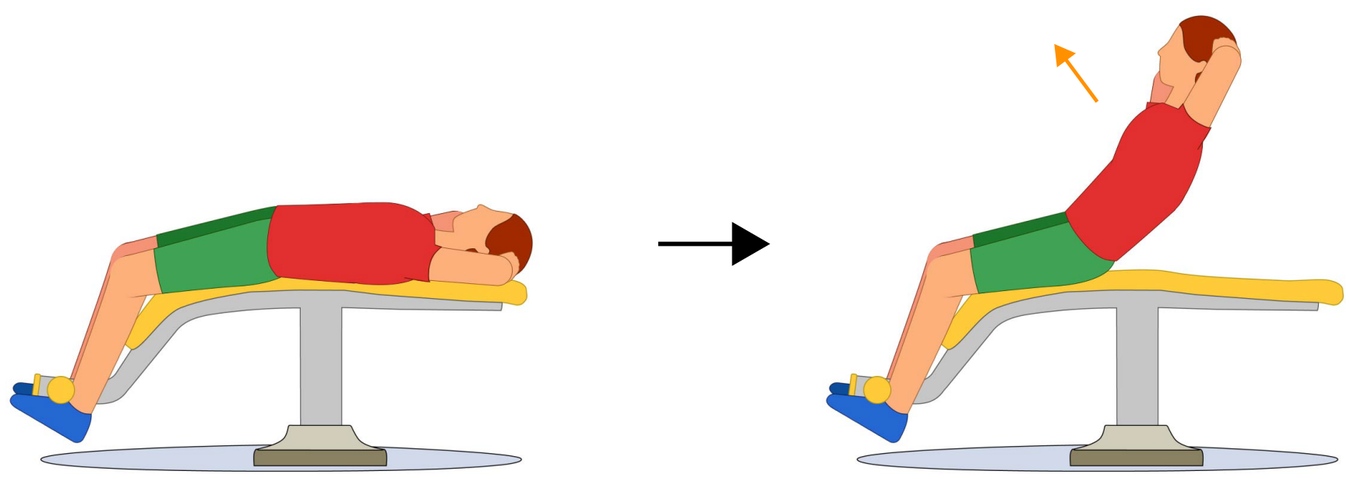
20. Atsilenkimai (daug keltis)

- Atsigulame, nugara prispausta prie suolo, kojos užkištos už laikiklių.
- Rankos laikomos už galvos, riečiamės į priekį kol atsisėdame.

Lengviau:
20 kartų

Sunkiau:
30 kartų



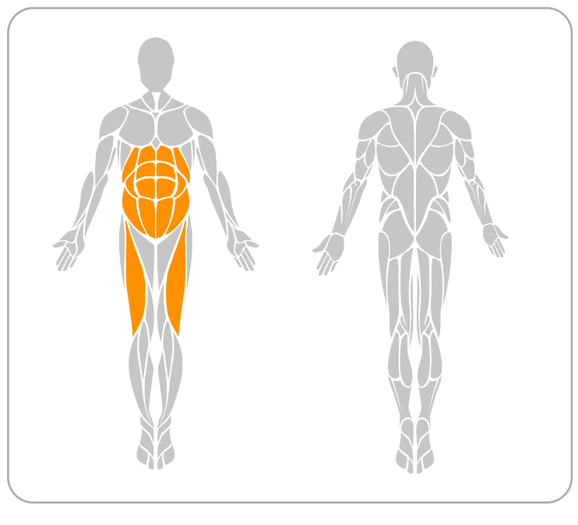


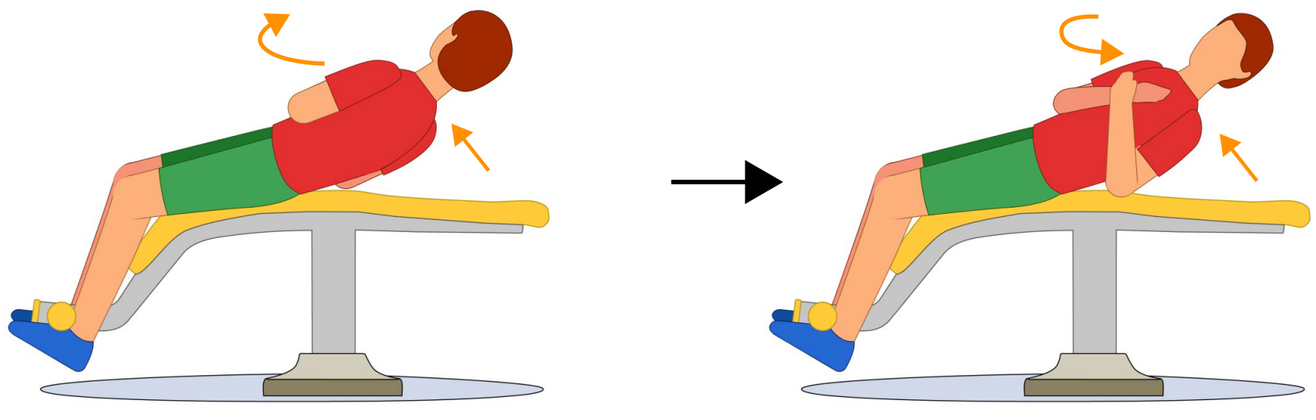
21. Atsilenkimai įstrižai

- Atsigulame, nugara prispausta prie suolo, kojos užkištos už laikiklių.
- Sukryžiuotas rankas dedame ant krūtinės, įstrižai riečiamės į vieną pusę, į kitą pusę.

Lengviau:
10+10 kartų

Sunkiau:
15+15 kartų



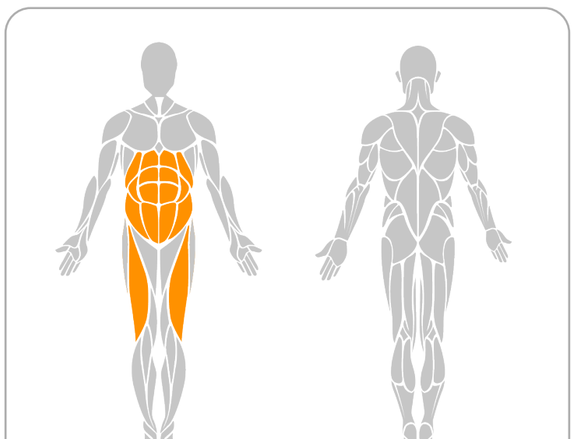


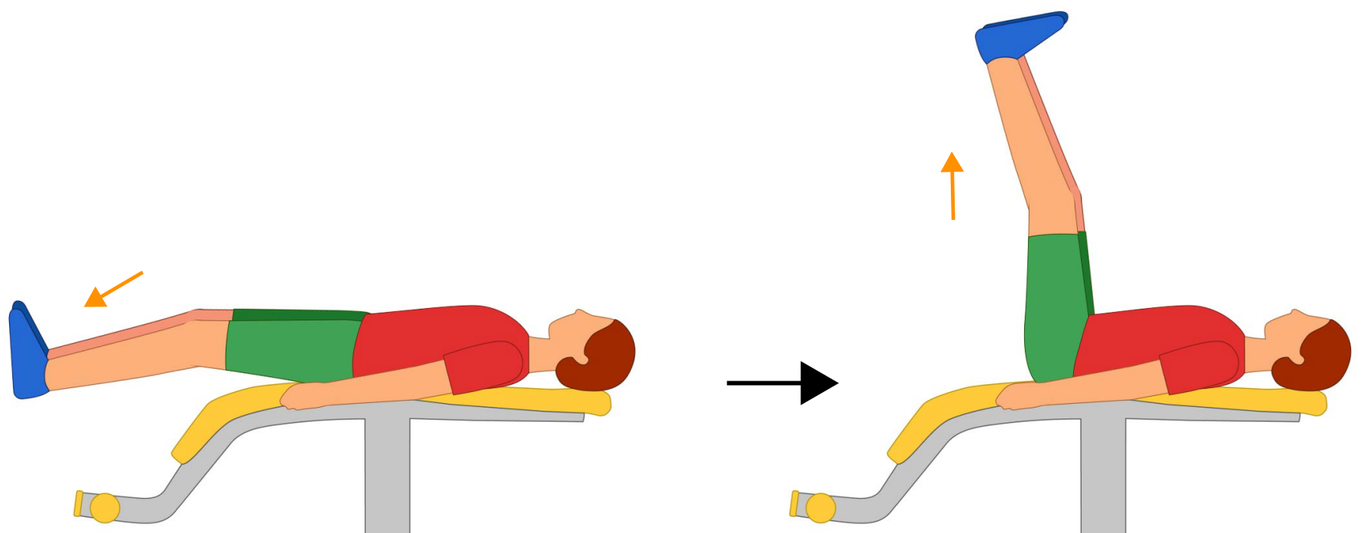
22. Ištiestų kojų kilnojimas gulint

Lengviau:
10 kartų

Sunkiau:
20 kartų

- Atsigulame, nugara prispausta prie suolo, rankomis įsikabiname į rankenas.
- Keliame tiesias kojas aukštyn iki 90 laipsnių kampo, nuleidžiame.



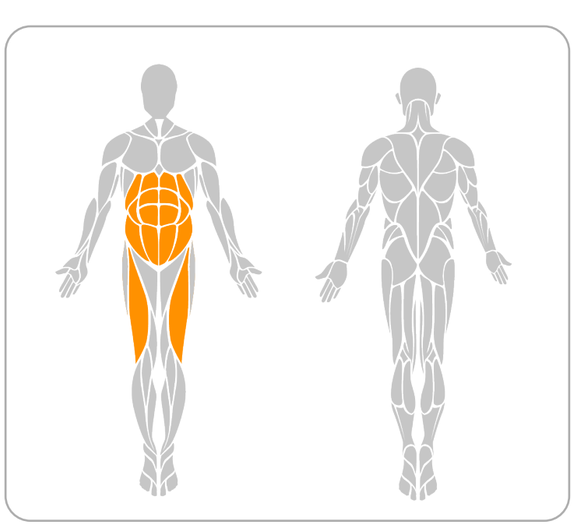


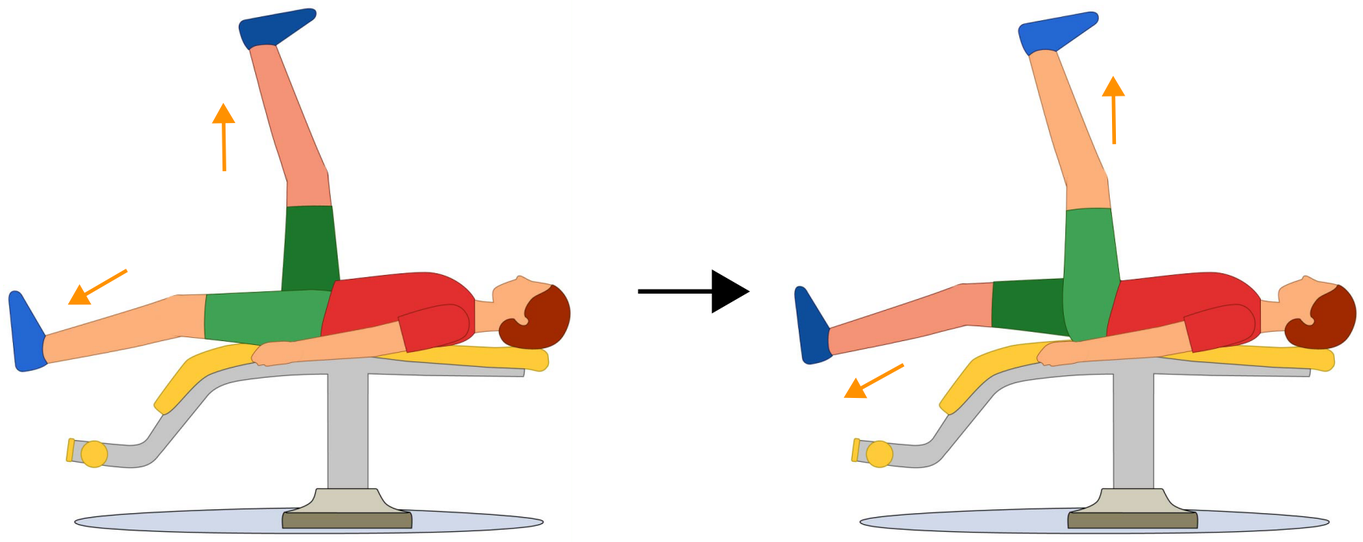
23. Po vieną kojos kilnojimas

Lengviau:
5 + 5 kartų

Sunkiau:
10 + 10 kartų

- Atsigulame, nugara prispausta prie suolo, rankomis įsikabiname į rankenas.
- Keliame / leidžiame po vieną ištiestą koją aukštyn iki 90 laipsnių kampo .



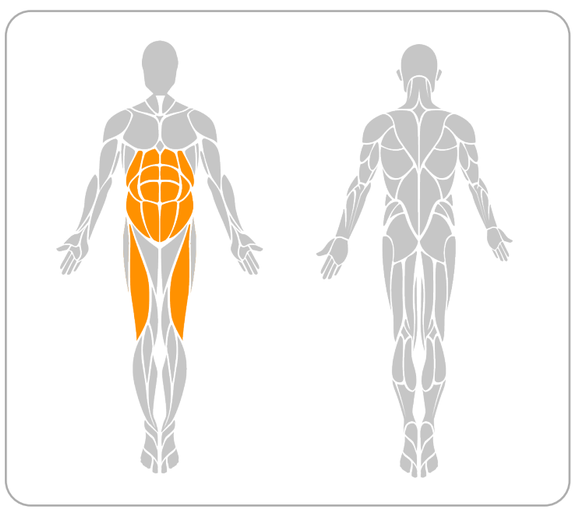


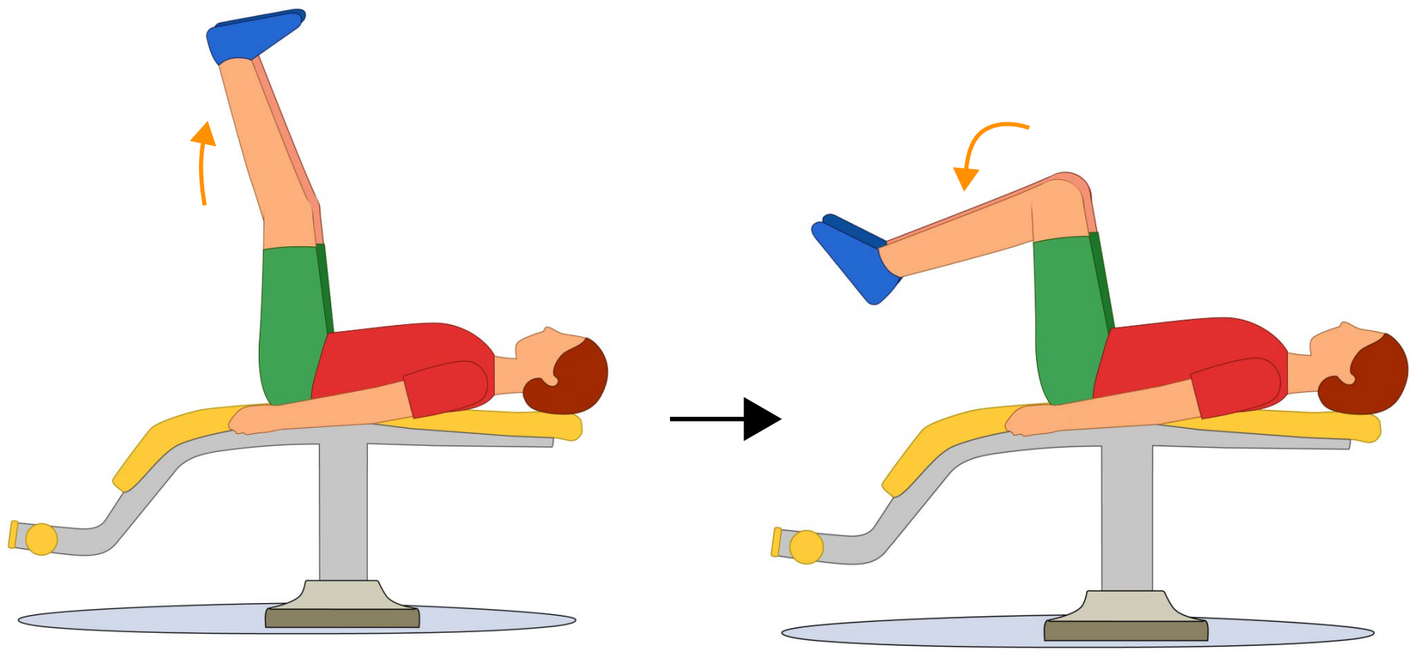
24. Kojų lenkimas gulint

Lengviau:
20 kartų

Sunkiau:
30 kartų

- Atsigulame, nugara prispausta prie suolo, kojos iškeltos aukštyn, rankomis įsikabiname į rankenas.
- Lankstome kojas per kelius žemyn-aukštyn.



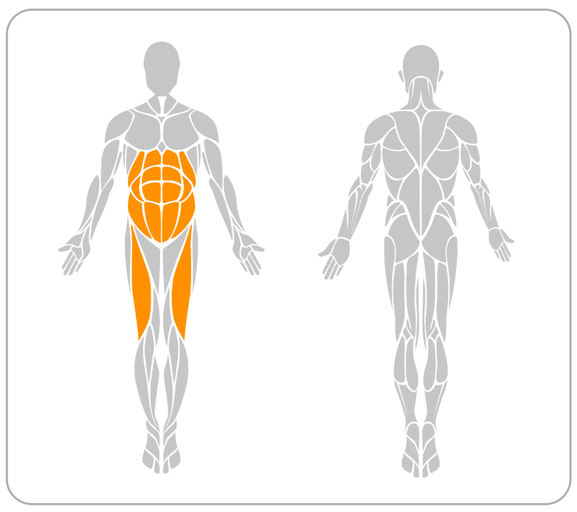


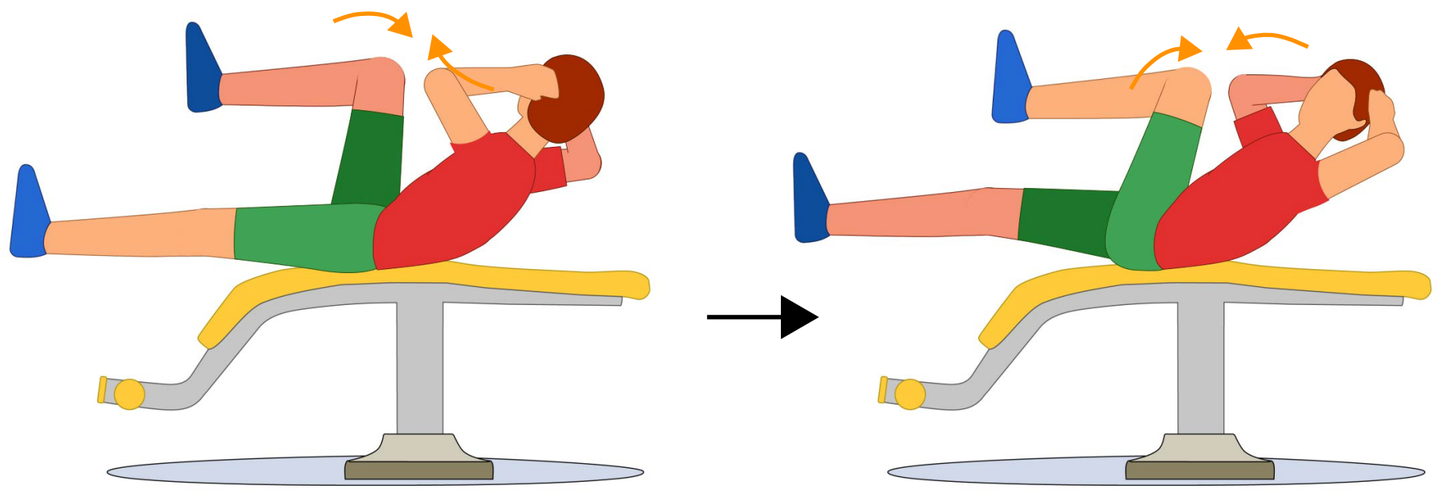
25. Dviračio mynimas gulint

Lengviau:
10 + 10 kartų

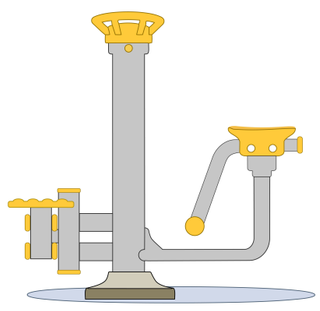
Sunkiau:
15 + 15 kartų

- Atsigulame, nugara prispausta prie suolo, rankos už galvos, pečiai ir galva pakelta.
- Keldami ir lenkdami koją priešinga alkūne siekiame kelią (miname dviratį).





Treniruoklis CF-16

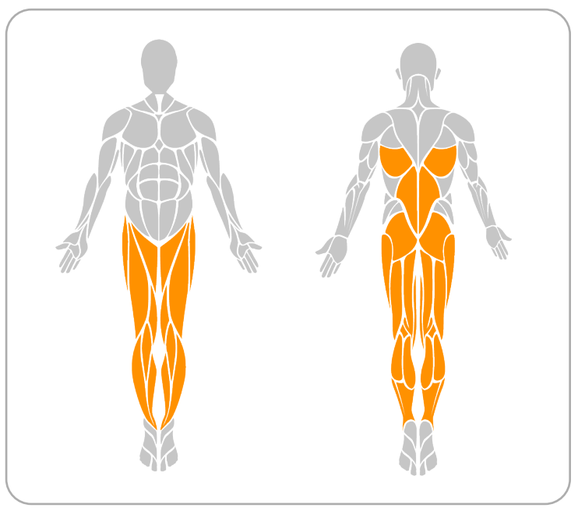


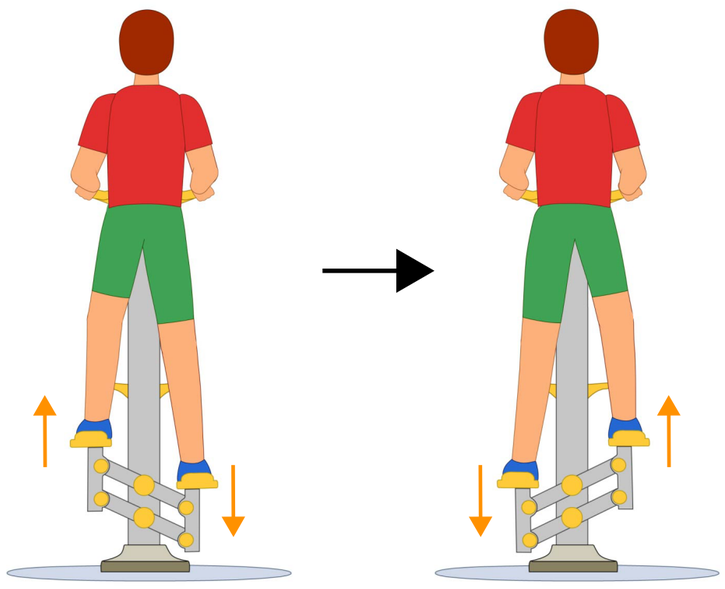
26. Mynimas įsikabinus

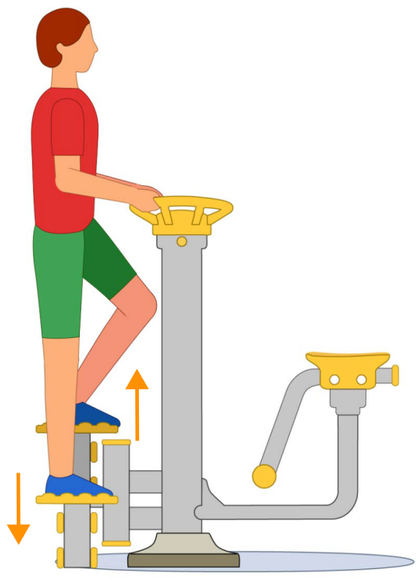
Lengviau:
30 sek.

Sunkiau:
40 sek.

- Atsistojame tiesiai ant treniruoklio "pėdų", rankomis laikomės už „vairo“.
- Einame neatkeldami kojų nuo "pėdų".





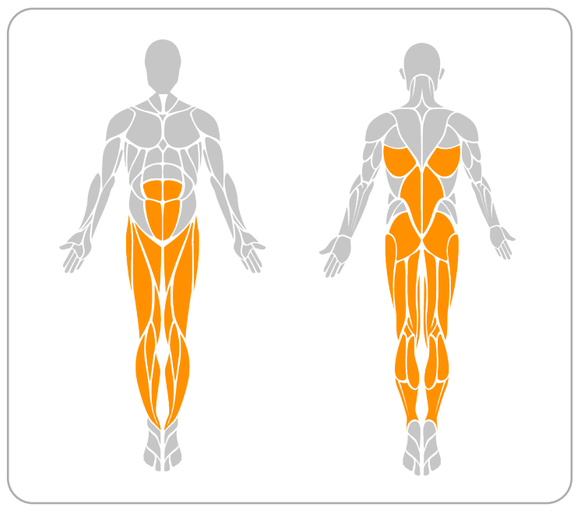


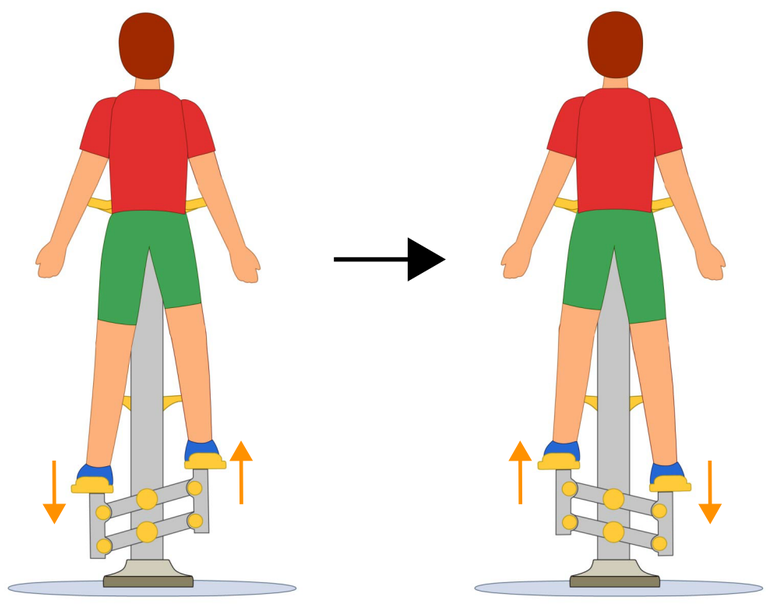
27. Lygsvara be rankų

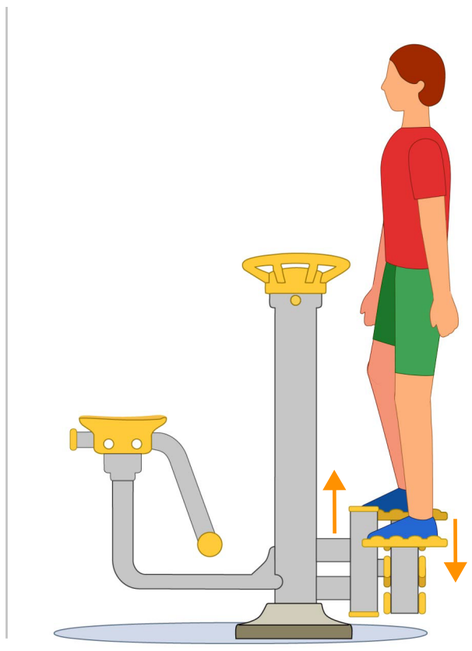
Lengviau:
20 sek.

Sunkiau:
30 sek.

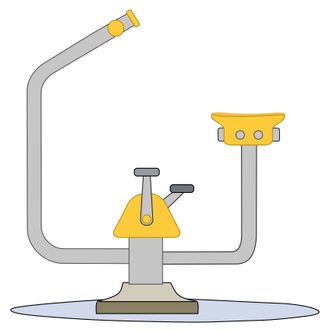
- Atsistojame tiesiai ant treniruoklio "pėdų", rankos laisvos.
- Einame nedidele amplitude neatkeldami kojų nuo "pėdų". Nugara tiesi.







Treniruoklis CF-22

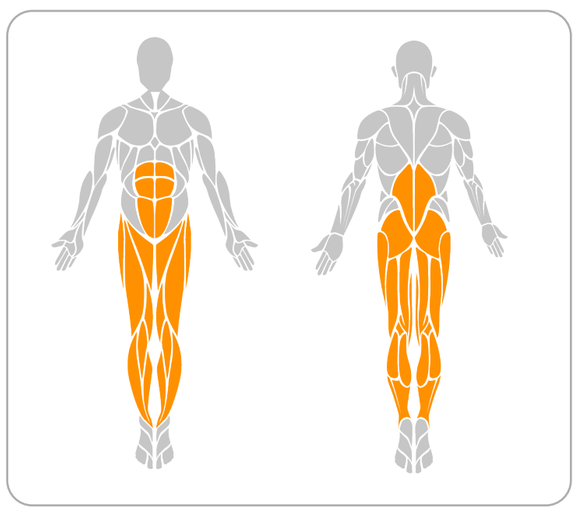


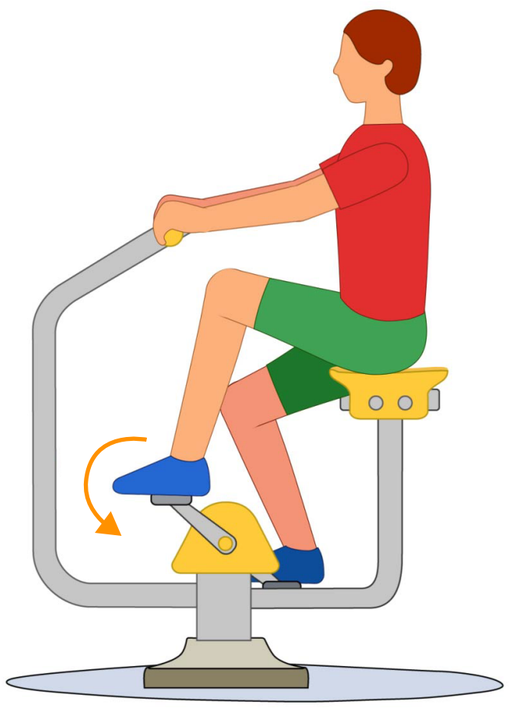
28. Mynimas pirmyn

Lengviau:
40 sek.

Sunkiau:
60 sek.

- Atsisėdame ant "balno", kojos ant pėdalų, rankos ant laikiklių.
- Miname dviratį pirmyn. Nugara tiesi.





29. Mynimas atgal

Lengviau:
40 sek.

Sunkiau:
60 sek.

- Atsisėdame ant "balno", kojos ant pėdalų, rankos ant laikiklių.
- Miname dviratį atgal. Nugara tiesi.

