

5X5 PRATIMAI DIRBANTIEMS MOBILIOSE DARBO VIETOSE:

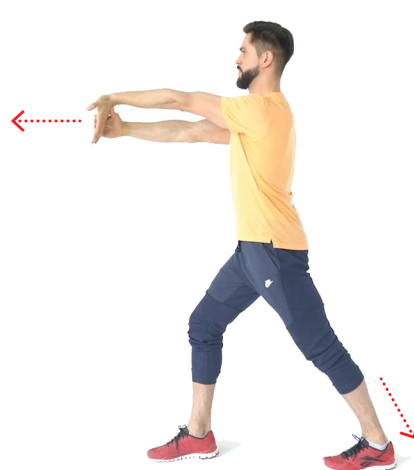
Vienos mankštos metu kiekvieną pratimą pakartokite po 5 kartus.

1. RANKŲ IR BLAUZDŲ TEMPIMAS

Iškvėpdami leiskite alkūnę žemyn. Kelio sanarį lenkite į priekį.



Iškvėpdami tieskite ranką į priekį, plaštaką lenkdami žemyn. Kulną spauskite į grindis.



2. KVĖPAVIMAS PAKELIANT IR NULEIDŽIANT PEČIUS

Iškvėpdami kelkite pečius į viršų. Iškvėpdami leiskite pečius žemyn. Kvėpuokite į pilvą/šonkaulius.



3. KRŪTINĖS IR ŠLAUNŲ TEMPIMAS

Iškvėpdami koją stumkite į ranką, gaktikaulį stumkite pirmyn, ranką tiesdami į šoną – žąstą sukite į šorę.



4. ŠONŲ TEMPIMAS

Iškvėpdami lenkitės į šoną tempdami ranką. Įkvėpdami į šonkaulius ilginkite visą šoninę liniją. Iškvėpdami spauskite pėda ir grįžkite į pradinę poziciją.

5. KAKLO IR PEČIŲ STIPRINIMO PRATIMAI

Iškvėpdami spauskite, įkvėpdami atpalaiduokite raumenis. Atliekant pratimus pečiai turi būti nuleisti, kaklas ilgas.

