

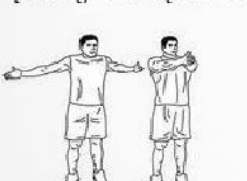
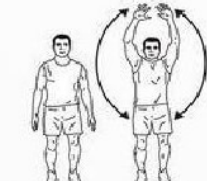




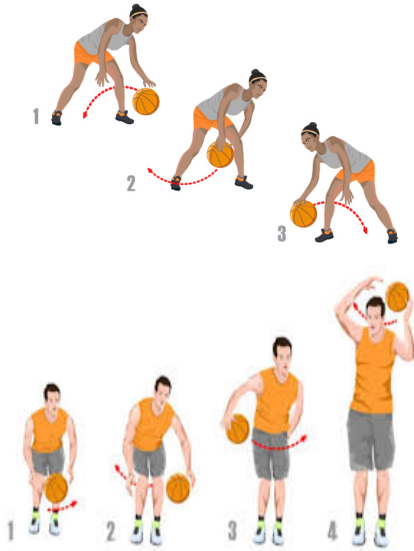



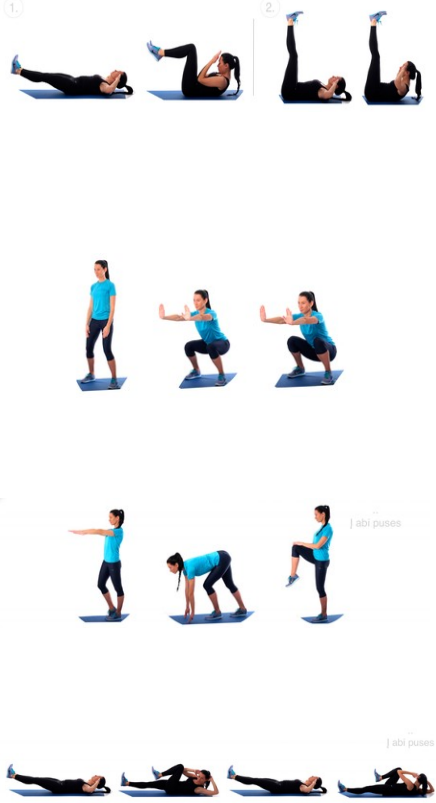



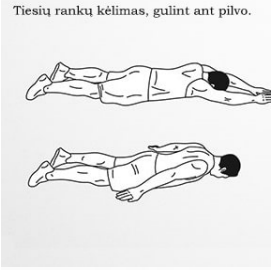





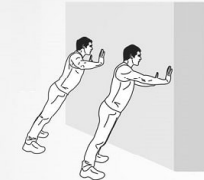


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2006-2007 M.) KETVIRTŲ
 METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**






Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021-03-01	Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos kompleksas Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai	15 min. 40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	https://www.youtube.com/watch?v=y71gIev-450 Rekomenduoju daryti kiekvieną rytą namuose.  Kaklo pakreipimas i kairi/dešini šonus  Kaklo sukimas  Krūtinės raumenų ištempimas  Rankų kėlimas aukštyn/žemyn  Rankų sukimas  Klubo sukimas  Šokinėjimas ant vienos kojos  Šokinėjimas keičiant kojas




	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min.</p>	 <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma</p>
<p>2021-03-02</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>  <p>TEMPIMAS Pasilenkimas prie šlaunų 5-6 kvėpavimo ciklai</p>







	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų. Pritūpimai</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>40 min.</p>	 <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>https://www.facebook.com/km.zalgoris/videos/238822340632627/</p>
<p>2021-03-03</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugarą</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p>  <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p> <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kėlus laikome sulenktus, kojas plačiai.</p>




	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>25 min.</p>	<p>Ištiestų rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>  <p>Pratimai su kamuoliu: https://www.youtube.com/watch?v=WBxigCcD1aE&t=527s</p>
<p>2020-03-04</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys presą.</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=uIa fy67Y1g0</p> 





	<p>Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	 <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
<p>2021-03-05</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai lavinantys jėgą</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Šuoliukai.</p>  <p>Sulenktų per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apacia.</p> 







		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>  <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p>  <p>“Plank” - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p> 
Pratimai su kamuoliu	Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai	20 min.	15 min.




			<p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2021-03-06	<p>Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p>	<p>15 min.</p> <p>Kartokite 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite 3-5 kartus.</p>	 <p>Įkvėpimas ir iškvėpiant pakelkite sulenktą dešinę koją ir rankų pagalba stipriai prispauskite ją prie pilvo (rankomis laikykite koją už blauzdos vidurio). Tęskite iškvėpimą ir kartu pakelkite galvą ir nosį priglaukite prie kelio.</p>  <p>Darykite įkvėpimą ir iškvėpiant leiskite liemenį į priekį. Pilvą paguldykite ant šlaunų. Galvą padėkite ant žemės prieš kelius. Rankas paguldykite ant žemės ištiesiant jas į priekį už galvos arba išilgai kojų. Atsipalaiduokite ir savo dėmesį sukoncentruokite į stuburo ištempimą.</p>  <p>Iškvėpimas ir iškvėpiant prieš save (į priekį) dešinės kojos kelį pritraukite prie krūtinės (šlaunis turi prisispausti prie pilvo). Judesio metu pėda nelieskite grindų. Įkvėpiant grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite tą patį judesį ir kaire koja. Po to iškvėpiant pradėkite kelti dešinę koją į dešinį šoną (stenkitės keliu paliesti petį). Judesio metu kelį laikykite kiek įmanoma pakeltą į viršų. Įkvėpiant grįžkite į pradinę padėtį.</p> <p>Pratimai nugarai</p>
	<p>Pagrindinė dalis: Bendro fizinio parengimo pratimai.</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartus.</p>	





		<p>Kartokite tai 7-10 kartus.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	 <p>Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p>Pratimai nugarai pasilenkus:</p>   <p>Atsistokite tiesiai, pasilenkite į priekį, išlaikydami nugarą tiesią ir šiek tiek sulenkdami kojas. Paimkite į rankas svarmenis ir kelkite taip, kaip parodyta.</p>  <p>Pasilenkite, kelkite ištiestas rankas su svarmenimis atgal, stengdamiesi prispausti jas prie liemens ir sujungti mentes. Pabūkite tokioje padėtyje 1-2 sekundes, neatpalaiduodami nugaros raumenų. Grįžkite į pradinę padėtį.</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>   <p>JOGA – jogos pozos ir judesiai,</p>
	Pratimai su kamuoliu	20 min.	




	Baigiamojo dalis		pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.
2021-03-08	Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos kompleksas Pagrindinė dalis: „Katė ir kupranugaris“	15 min. 40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NXC_K6VCKA0&t=53s</p>  <p>Vieną koją pastatykite ant neaukštos taburetės (galite naudoti bet kokią pakylą, ne aukštesnę nei 15 cm):</p> <p>įsiremkite kulnu, pirštų galai – šiek tiek į save, lėtai pradėkite lenktis link tiesios kojos tol, kol pajusite įtampą galinėje šlaunies dalyje, išlaikykite tokią padėtį 15 – 30 sek. ir keičiam kojas. Besilenkdami turite stebėti, kad:</p> <p>koja, link kurios Jūs linkstate, būtinai būtų tiesi, nebūtumėte susilenkęs ties juosmeniu, kad Jūsų pečiai būtų tiesūs (nesikūprinkite). Pratimą galite stebėti čia: https://www.youtube.com/watch?v=Eg6M42FgDF4</p>  <p>Atsistokite keturpėsčias (paprastai kalbant „šuniuku“). turite atsiklausti ir įsiremti į grindis ištiestomis rankomis, delnai turi atsidurti ties pečiais, visiškai atpalaiduokite nugarą ir pilvą – tegul jis netgi šiek tiek išlinksta, būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes, po to išrieskite nugarą į viršų ir vėl sustinkite 5 sek.</p> 






	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>atsistokite keturpėsčias, įsiremkite, rankos tiesios, delnai ties pečiais, nugaros ir pilvo raumenys įtempti, ištieskite į priekį kairią ranką ir tuo pačiu metu pakelkite dešinę koją; ranka ir koja turi būti tame pačiame lygyje, būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes ir po to lėtai nuleiskite ranką ir koją, pakartokite veiksmą su kita ranka ir koja.</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p>2021-03-09</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p>	<p>15 min</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NX_K6VCKA0&t=53s</p>  <p>Tittelis 5-6 kvėpavimo ciklai</p>   <p>1. abi puses</p>






	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min</p>	 <p>2. abi puses</p>
<p>2021-03-10</p>	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p> <p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: dozuotas vaikščiojimas</p>	<p>15 min</p> <p>40 min. pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdos – ant grindų.</p> <p>Sėdmenų raumenų tempimas</p>  <p>Nugaros tempimas</p>    <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>

<p>2021-03-12</p>	<p>lauke.</p> <p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Pratimai stiprinantys kojų ir rankų raumenis</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</p> <p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Kojos – pečių plotyje, rankas laikykite horizontaliai. Prieš pradėdami pratimą giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Sukitės ratu aplink savo ašį pagal laikrodžio rodyklę.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, rankos ištiestos palei šonus. Giliai įkvėpkite ir pirma pradėkite kelti pečius ir galvą, o po to kelkite (tai tas pats gilus įkvėpimas) tiesias kojas statmenai grindims. Užfiksukite šią padėtį keletui sekundžių ir iškvėpdami neskubant grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsiklaupkite ant kelių, rankomis tarsi palaikykite sėdmenis. Smakru lieskite krūtinę. Iškvėpdami lenkitės atgal, remdamasi rankomis į sėdmenis. Užfiksukite šią padėtį keletui sekundžių ir įkvėpdami lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>
-------------------	--	---	--

	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui. giluminius raumenis.</p>	<p>20 min.</p>	 <p>Atsisėskite ant grindų, kojos ištiestos, delnais remkitės į grindis, galva palenкта į priekį. Įkvėpdami maksimaliai atloškite galvą atgal ir su tuo pačiu įkvėpimu kelkite kūną klubais į viršų, delnais ir pėdomis remdamiesi į grindis, kojas laikydami sulenktas per kelius stačiu kampu. Šią padėtį keletui sekundžių užfiksuokite ir su iškvėpimu lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Pirmuosius pratimų rezultatus pajausite labai greitai: sustiprės raumenys, tapsite lankstesni ir judresni.</p>
<p>2021-03-13</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara su guma</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Pratimas liemeniui, klubams ir sėdmenims</p>  <p>Atsigulkite ant šono, viena koja uždėta ant kitos, liemeniu iš lėto pasilenkite į priekį ir atsiremkite ranka. Viršutinę koją lėtai kelkite kaip galite aukščiau ir iš lėto nuleiskite.</p> 

	<p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsigulkite ant pilvo, rankos atremtos alkūnėmis ir dilbiais į grindis, galva pakelta. Kelkite paeiliui po vieną sulenktą koją aukštyn.</p>  <p>Atsigulkite ant šono, atsiremkite alkūne į grindis. Viršutinę koją sulenkite ir perkelkite į priekį per ištiestą apatinę ir atremkite į grindis. Ištiestą apatinę koją kelkite spyruokliuodama kiek galite aukštyn ir žemyn. Stebėkite, kad visu kūnu nesilenktumėte atgal.</p> <p>Pratimai sėdmenims</p>  <p>Atsistokite tiesiai, rankos ant liemens. Tiesią koją kelkite aukštyn atgal, kiek galėdama aukščiau, nesulenkiant kelio. Šis pratimas, be to, gerina ir koordinaciją.</p>  <p>Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p>
2020-03-15	<p>Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys raumenis.</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NXC_K6VCKA0&t=53s</p> <p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad</p>

		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>30 min.</p>	<p>nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p>      <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
2020-03-16	Parengiamoji dalis:	15 min.	Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą

	<p>rytinės mankštos video.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys presą.</p> <p>Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Kojų kėlimas.</p>  <p>Kulno palietimas.</p>  <p>Susirietimas su postūkiais.</p>  <p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su postūkiais.</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
2021-03-17	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p>	<p>15 min. 20 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=NXCK6VCKA0&t=53s</p>

Pagrindinė dalis
Pratimai lavinantys jėga

Pratimą atlikti 2 serijos
20 kartų.



Atsiklaupkite ant žemės, sulenkite abu kelius. Dešinę koją sulenkite 90 laipsnių kampu priešais save. Abi rankas uždėkite ant dešinio kelio ir pastumkite klubus į priekį, tačiau nesulenkite viršutinės kūno dalies. Apkeiskite kojas ir kartokite.

Pratimą atlikti 2 serijos
20 kartų.



Atsigulkite ant žemės, kelius sulenkite 90 laipsnių kampu, pėdas padėkite ant žemės, rankas ištieskite šalia kūno ant žemės. Ištieskite vieną koją priešais ir lėtai kelkite apatinę kūno dalį aukštyn, kol susidarys tiesi linija nuo kelio iki peties. Apkeiskite kojas ir kartokite.

Pratimą atlikti 2
serijos 20 kartų.







Atsisėkite ant žemės, nugarą ištieskite, kojos ištiestos priešais. Pasukite viršutinę kūno dalį į dešinę taip, kad nosis ir krūtinkaulis būtų vienoje linijoje. Grįžkite į pradinę poziciją ir sukietės į kitą pusę

Pratimą atlikti 2 serijos
20 kartų



Atsistokite, kojos pečių plotyje, keliai truputį sulenkti. Iškvėpdami lenkitės žemyn, tačiau neįtempkite kaklo ir pečių. Rankomis apsikabinkite kelius.

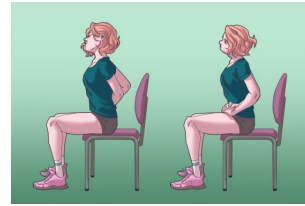
Pratimą atlikti 2 serijos

	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamoji dalis: atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>15 min.</p>	 <p>Atsistokite, ištieskite nugarą, pėdos pečių plotyje. Iškelkite rankas, dešinę sulenkite už galvos, delnu prilieskite viršutinę nugaros dalį. Kaire ranka suimkite kiek žemiau dešinės alkūnės ir švelniai patraukite atgal.</p>  <p>Atsistokite, suglauskite pėdas, rankos priglaustos prie šonų. Dešinę kulną pritraukite prie sėdmens, dešine ranka suimkite pėdą. Siekiant išlaikyti balansą iškelkite kairę ranką ar uždėkite priešais ant kėdė</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2021-03-18	Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.	Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p>

Pagrindinė dalis.
Pratimai stiprinantys
nugarą (su kėde).

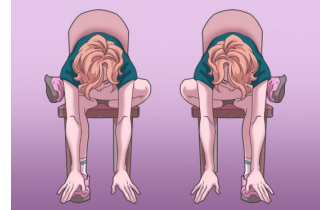
Pratimą atlikti 2 serijos
20 kartų.

Palankstykite galvą į šonus.



Pratimą atlikti 2 serijos
20 kartų.

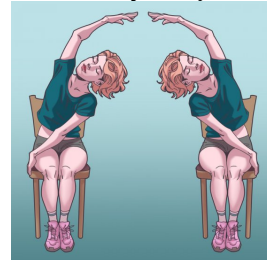
Pasilenkimai



Užsikelkite dešinę koją ant kairiosios
taip, kaip parodyta iliustracijoje.
Nejudindami dubens atsargiai lenkitės į
priekį, rankomis siekite žemės. Kaklas
turi būti neįtemptas.

Pratimą atlikti 2 serijos
20 kartų.

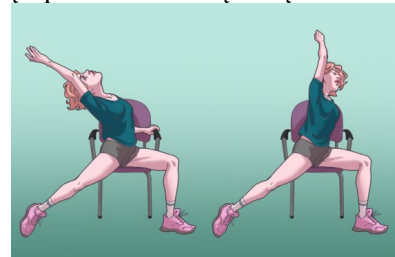
Pasilankstykite į šonus




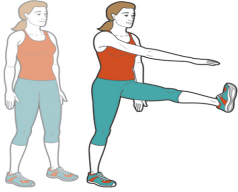
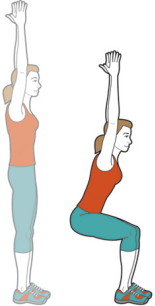

Dešine ranka išsikibkite į kairįjį kėdės
kraštą, kairiąją ranką pakelkite aukštyn.
Iškvėpdami palenkite korpusą į dešinę,
tempkite ištiestą ranką į
šoną. Pakartokite pratimą kitai pusei.

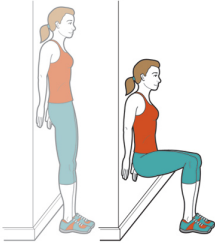

Pratimą atlikti 2 serijos
20 kartų.






Įtūpstai remiantis į kėdę














Patogiai atsisėdę ant kėdės krašto
padarykite gilų itūpstą.
Įkvėpdami atstatykite krūtinę į priekį,
išrieskite nugarą, atloškite galvą ir
užfiksokite padėtį kelioms
sekundėms. Iškvėpdami sugrįžkite į
pradinę padėtį, tempkite šoną ir ištiestą





	Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.	15-20 min.	<p>ranką į viršų.Pakartokite pratimą kitai pusei. Atpalaiduojanti vaiko poza ant kėdės</p> 
2021-03-19	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos</p> <p>Pagrindinė dalis. Pratimai skirti kojoms ir nugarai.</p>	<p>Parengiamoji dalis.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. Spyriai atsistojus</p>  <p>Šis apšilimo pratimas suteiks stiprų, dinamišką mankštos startą. Spyriai padės išsijudinti, kraujas ims cirkuliuoti sparčiau.</p> <p>Greiti pritūpimai</p>  <p>Pritūpimai – geriausias pratimas treniruoti sėdmenų raumenis, šlaunis ir kojas. O jei tūpdamas kelsi rankas į viršų – treniruosi pečių juostą, rankas ir viršutinę nugaros dalį.</p> <p>Keliai aukštyn</p>  <p>Pradinė padėtis – atsistojus, kojos pečių</p>

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>plotyje, rankos – prie šonų. Kelk dešinę koją ir lenk ją per kelį 90 laipsnių kampu. Prieš save lenk ir kairę ranką. Tada staiga peršok ant dešinės kojos, sulenkdamas kairę koją ir dešinę ranką prieš save. Taip kaitaliodamas kelius ir rankas atlik pratimą 30 sekundžių.</p> <p>Sėdėsena prie sienos</p>  <p>Atsistok prie sienos tiesiai, įtrauk pilvą. Nugarą priglausk prie sienos ir, slinkdamas siena žemyn, mažučiais žingsniukais eik į priekį, kol tavo šlaunys taps statmenos tavo kūnui. Pabūk tokioje padėtyje 1 minutę (arba tiek ilgai, kiek ištveri). Visa nugara pratimo metu turi likti „prikljuota“ prie sienos, neleisk kad susidarytų tarpas tarp sienos ir tavo juosmens.</p> <p>Ėjimas rankomis</p>  <p>Pradinė padėtis – kojos pečių plotyje, rankos – prie šonų. Lenkis kol delnais paliesi grindis (jei nepavyks ištiestomis kojomis – sulenk jas šiek tiek per kelius). Tvirtai padėk delnus ant grindų ir paėjęk jais į priekį, kol kūnas sudarys apverstą V raidę (jogoje tai vadinama žemyn žiūrinčio šuns poza). Pabūk taip kelias sekundes, o tada paėjęk dar šiek tiek rankomis į priekį, leisk pilvą prie grindų ir pakelk viršutinę kūno dalį (tai aukštyn žiūrinčio šuns poza). Pabūk keletą sekundžių ir grįžk į apverstos V raidės pozą. Šias pozas kaitaliok tarpusavyje 1 minutę.</p>
2021-03-20	<p>Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p>	<p>10 - 15 min.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>




	<p>Pagrindinė dalis: bendro fizinio parengimo pratimai</p>	<p>Kartokite 7 - 10 kartų.</p> <p>Kartokite 3 - 5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p>	 <p>Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas. Pratimai pečiams:</p>  <p>a) atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p>Pratimai rankoms:</p>  <p>a) alkūnes laikykite delnais ir kelkite jas į viršų, tada nuleiskite žemyn. Laikydami alkūnes sukite jas pagal laikrodžio rodyklę, o paskui atgal.</p> <p>Pratimai nugarai:</p>  <p>a) ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p>Pratimai kaklui:</p>  <p>a) laikykite galvą pakeltą tiesiai; b) lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, o po to prie kairiojo; c) palenkite galvą į priekį; d) pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p>
--	--	---	---







	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20min.</p> <p>30 min</p>	<p>Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p>  <p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu: a) įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia); b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja); c) tęskite gilų kvėpavimą.</p>  <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmenį prispauskite prie žemės. Tempkitės!</p>  <p>Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.</p>  <p>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
2021-02-22	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: kojas stiprinantys pratimai.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>





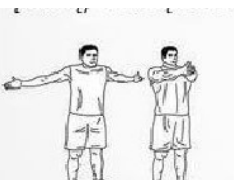
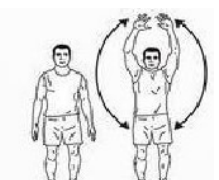


	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	 <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnarį. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p>2021-03-23</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Pratimai stiprinantys kojų ir rankų raumenis</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Kojos – pečių plotyje, rankas laikykite horizontaliai. Prieš pradėdami pratimą giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Sukitės ratu aplink savo ašį pagal laikrodžio rodyklę.</p>

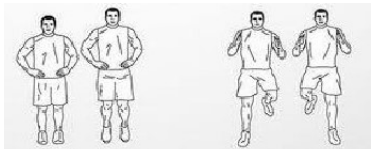
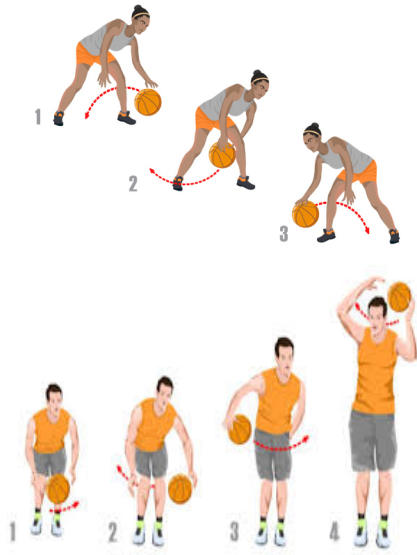


		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros, rankos ištiestos palei šonus. Giliai įkvėpkite ir pirma pradėkite kelti pečius ir galvą, o po to kelkite (tai tas pats gilus įkvėpimas) tiesias kojas statmenai grindims. Užfiksuokite šią padėtį keletui sekundžių ir iškvėpdami neskubant grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsiklaupkite ant kelių, rankomis tarsį palaikykite sėdmenis. Smakru lieskite krūtinę. Iškvėpdami lenkitės atgal, remdamasi rankomis į sėdmenis. Užfiksuokite šią padėtį keletui sekundžių ir įkvėpdami lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsisėskite ant grindų, kojos ištiestos, delnais remkitės į grindis, galva palenкта į priekį. Įkvėpdami maksimaliai atloškite galvą atgal ir su tuo pačiu įkvėpimu kelkite kūną klubais į viršų, delnais ir pėdomis remdamiesi į grindis, kojas laikydami sulenktas per kelius stačiu kampu. Šią padėtį keletui sekundžių užfiksuokite ir su iškvėpimu lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Pirmuosius pratimų rezultatus pajausite labai greitai: sustiprės raumenys, tapsite lankstesni ir judresni.</p>
--	--	--	---

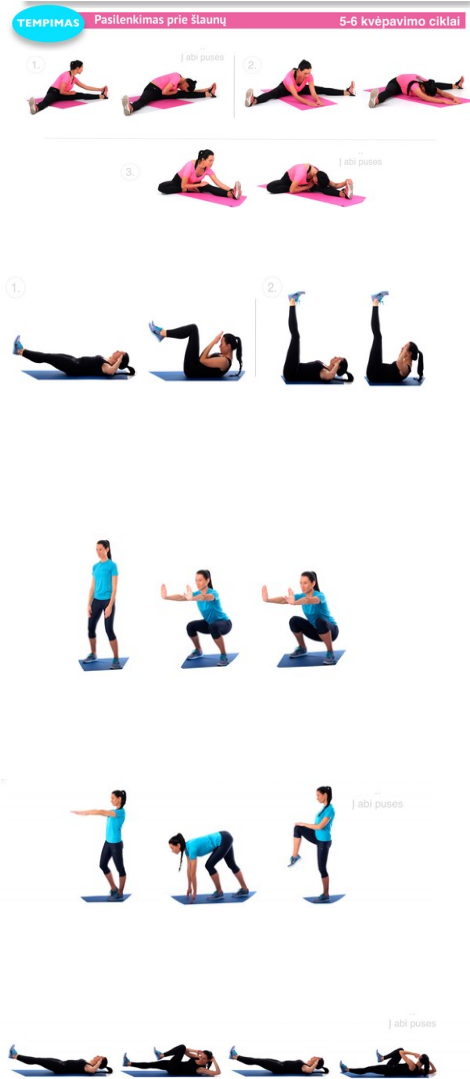
Baigiamojo dalis:
Atsipalaidavimui.
giluminius raumenis.






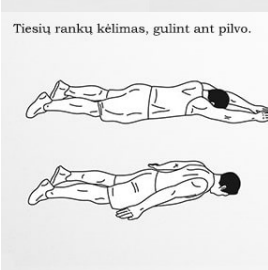

2021-03-24	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara su guma</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Pratimas liemeniui, klubams ir sėdmenims</p>  <p>Atsigulkite ant šono, viena koja uždėta ant kitos, liemeniu iš lėto pasilenkite į priekį ir atsiremkite ranka. Viršutinę koją lėtai kelkite kaip galite aukščiau ir iš lėto nuleiskite.</p>  <p>Atsigulkite ant pilvo, rankos atremtos alkūnėmis ir dilbiais į grindis, galva pakelta. Kelkite paeiliui po vieną sulenktą koją aukštyn.</p>  <p>Atsigulkite ant šono, atsiremkite alkūne į grindis. Viršutinę koją sulenkite ir perkelkite į priekį per ištiestą apatinę ir atremkite į grindis. Ištiestą apatinę koją kelkite spyruokliuodama kiek galite aukštyn ir žemyn. Stebėkite, kad visu kūnu nesilenktumėte atgal.</p> <p>Pratimai sėdmenims</p>
------------	---	---	--





	<p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimui.</p>	<p>20 min.</p>	 <p>Atsistokite tiesiai, rankos ant liemens. Tiesią koją kelkite aukštyn atgal, kiek galėdama aukščiau, nesulenkiat kelio. Šis pratimas, be to, gerina ir koordinaciją.</p>  <p>Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p>
<p>2021-03-25</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: kojas stiprinantys pratimai.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>  <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).</p>





	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnari. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p>2021-03-26</p>	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=y7lgIev-450</p> <p>Rekomenduoju daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Kaklo pakreipimas i kairi/dešini šonus</p>  <p>Kaklo sukimas</p>  <p>Krūtinės raumenų ištempimas</p>  <p>Rankų kėlimas aukštyn/žemyn</p>  <p>Rankų sukimas</p>  <p>Klubo sukimas</p>



	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min.</p>	<div data-bbox="1018 199 1390 405">  <p>Šokinėjimas ant vienos kojos</p> <p>Šokinėjimas keičiant kojas</p> </div> <div data-bbox="1027 490 1445 1043">  </div> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <div data-bbox="1018 1245 1310 1375">  </div> <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p> <div data-bbox="1018 1576 1251 1771">  </div> <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma</p>
2021-03-27	Parengiamoji dalis:	15 min	Paruošti kūną tolimesnei veiklai.

	<p>Apšilimas: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p> <p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų. Pritūpimai</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>40 min.</p>	 <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>https://www.facebook.com/km.zalgris/videos/238822340632627/</p>
<p>2021-03-29</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugarą</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p>

	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>25 min.</p>	<p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kelius laikome sulenktus, kojas plačiai.</p>  <p>Ištiestų rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>  <p>Pratimai su kamuoliu: https://www.youtube.com/watch?v=WBxigCcD1aE&t=527s</p>
2021-03-30	Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video	15 min.	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p>

	<p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara su guma</p>	<p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Pratimas liemeniui, klubams ir sėdmenims</p>  <p>Atsigulkite ant šono, viena koja uždėta ant kitos, liemeniu iš lėto pasilenkite į priekį ir atsiremkite ranka. Viršutinę koją lėtai kelkite kaip galite aukščiau ir iš lėto nuleiskite.</p>  <p>Atsigulkite ant pilvo, rankos atremtos alkūnėmis ir dilbiais į grindis, galva pakelta. Kelkite paeiliui po vieną sulenktą koją aukštyn.</p>  <p>Atsigulkite ant šono, atsiremkite alkūne į grindis. Viršutinę koją sulenkite ir perkelkite į priekį per ištiestą apatinę ir atremkite į grindis. Ištiestą apatinę koją kelkite spyruokliuodama kiek galite aukštyn ir žemyn. Stebėkite, kad visu kūnu nesilenktumėte atgal.</p> <p>Pratimai sėdmenims</p>  <p>Atsistokite tiesiai, rankos ant liemens. Tiesią koją kelkite aukštyn atgal, kiek galėdama aukščiau, nesulenkiat kelio. Šis pratimas, be to, gerina ir</p>
	<p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimui.</p>	<p>20 min.</p>	

			<p>koordinaciją.</p>  <p>Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p>
2021-03-31	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara su guma</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Pratimas liemeniui, klubams ir sėdmenims</p>  <p>Atsigulkite ant šono, viena koja uždėta ant kitos, liemeniu iš lėto pasilenkite į priekį ir atsiremkite ranka. Viršutinę koją lėtai kelkite kaip galite aukščiau ir iš lėto nuleiskite.</p>  <p>Atsigulkite ant pilvo, rankos atremtos alkūnėmis ir dilbiais į grindis, galva pakelta. Kelkite paeiliui po vieną sulenktą koją aukšty.</p>  <p>Atsigulkite ant šono, atsiremkite alkūne į grindis. Viršutinę koją sulenkite ir perkeltite į priekį per ištiestą apatinę ir atremkite į grindis. Ištiestą apatinę koją</p>

	<p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimui.</p>	<p>20 min.</p>	<p>kelkite spyruokliuodama kiek galite aukštyn ir žemyn. Stebėkite, kad visu kūnu nesilenktumėte atgal.</p> <p>Pratimai sėdmenims</p>  <p>Atsistokite tiesiai, rankos ant liemens. Tiesią koją kelkite aukštyn atgal, kiek galėdama aukščiau, nesulenkiant kelio. Šis pratimas, be to, gerina ir koordinaciją.</p>  <p>Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p>
--	--	----------------	---

Treneris

Algimantas Baranauskas