

TURINYS

ĮVADAS. SVEIKATOS PLANAS	6
PIRMA DALIS. NORINTIEMS TURĖTI SVEIKĄ ŠIRDĮ	8
Mylėkite savo širdį	10
Gerai maitinkitės, gerai jauskitės	16
ANTRA DALIS. SVEIKOS ŠIRDIES TRENIRUOTĖS	24
PIRMAS LYGIS	26
A treniruotė. Įvadas į jėgos treniruotes	28
Prisėdimai ant kėdės	30
Pritūpimai prie kėdės	32
Balansavimas ant vienos kojos	34
Šoninis žingsnis ir svarmenų kilnojimas	36
Maži žingsneliai	38
„Kėdės“ poza	40
Šoninis įtūpstas	42
Šoninis įtūpstas ištiestomis rankomis	44
B treniruotė. Širdies ir jėgos treniruočių sujungimas	46
Aukštas kelių kėlimas	48
Atsilenkimai ant kėdės	50
Stuburo sukimas	52
Atsispaudimai su kamuoliu	54
Svarmenų ir kojos kėlimas	56
Šoninis nulipimas	58
Spyriai į užpakalį	60
Tiltelis ant pečių	62
C treniruotė. Viso kūno tempimo pratimai	64
„Čiuožėjo“ įtūpstas	66
Pasilenkimai į šoną	68
Plačiausiojo nugaros raumens tempimas	70
Įstrižas rankų tiesimas	72
Klubinės blauzdos juostos tempimas	74
Kelio lenkimas gulint ant šono	76
ANTRAS LYGIS	78
A treniruotė. Jėgos ir ištvermės treniruotės	80
Smūgiai kumščiais	82
„Žvaigždės“ šuoliai	84
Šuoliai į šonus	86
Ėjimas darant įtūpstus	88
Kojos ištempimas leidžiantis nuo kėdės	90
Ratas su viena koja	92
Kūno kėlimas trigalviais raumenimis	94
Rusiški posūčiai atsisėdus	96
Ropojimas „meška“	98
Kryžminis lipimas ant laiptelio	100
Jėgos pritūpimas	102
Klubų ir šlaunų tempimas	104
B treniruotė. Pratimai liemeniui ir pusiausvyrai	106
Turkiškas atsikėlimas	108
Priekinė lenta su pakelta koja	110
„Dviratininko“ atsilenkimai	112
„Moliusko geldelė“	114
„Skrydis“ su rankšluosčiu	116
Atsispaudimas ir šuolis	118
„Alpinistas“	120
Atvirkštinis įtūpstas	122
Laipiojimas	124
„Kregždutė“	126
Šoninis peržengimas	128
Šoninis spyris	130
Šoninė lenta	132
TREČIAS LYGIS	134
A treniruotė. Širdies ir jėgos išbandymas	136
„Čiuožėjas“	138
Atsilenkimai	140
„Stabili T formos padėtis“	142
„Žirklės“	144
Įtūpstai einant su kimštu kamuoliu	146
Atsispaudimai	148
Lenta su pritrauktu ir ištiestu keliais	150
Pritūpimas su šuoliu	152
Įtūpstas ir svarmenų kėlimas	154
Svarsčio kilnojimas	156
Dviejų svarsčių rovimas	158
„Kirmino judėjimas“	160
B treniruotė. Visapusiškas išbandymas	162
Atsisėdimai kaitaliojant puses	164
„Citrinos spaudėjas“	166
Svarmens kėlimas virš galvos	168
Pratimas pečiams	170
Ėjimas rankomis ir atsispaudimai	172
Aukštyn žemyn	174
Kelio kėlimas ir ištiesimas į šalį	176
„Naro“ atsispaudimai	178
Atvirkščias įtūpstas ištiestomis rankomis	180
Tiltelis su kamuoliu	182
Kūno kėlimas su kamuoliu	184
Atbulinis kūno tempimas ant kamuolio	186
PRATIMŲ RODYKLĖ	184
ILIUSTRACIJŲ SAŖAŠAS IR PADĖKA	192