

# TURINYS

<b>Ižanga. Sveikata ir moteriškumas</b> .....	8
<b>Kūno sandara</b> .....	12
<b>LANKSTUMO PRATIMAI</b> .....	15
Kaklo lenkimas į šoną .....	16
Trigalvių raumenų tempimas .....	17
Rankų sukabinimas už nugaros .....	18
Krūtinės tempimas .....	20
Nugaros tempimas su kamuoliu .....	21
Plačiausiojo nugaros raumens tempimas .....	22
„Paliesk kojų pirštus“ .....	24
„Katės ir šuns“ tempimas .....	26
Kriaušinių raumenų tempimas .....	28
Klubų tempimas .....	29
Klubų ir šlaunų tempimas .....	30
Nugaros tempimas .....	31
Klubų sukimas su kamuoliu .....	32
Kelių lenkimas prie krūtinės .....	34
Klubinės blauzdos juostos tempimas .....	36
Keturgalvių raumenų tempimas .....	37
Šlaunų raumenų tempimas stovint .....	38
Blauzdų tempimas stovint .....	39
Vaiko poza .....	40
<b>PRATIMAI VIRŠUTINEI KŪNO DALIAI</b> .....	43
Ištūpstas prie kėdės .....	44
Kojų lenkimas sėdint ant kėdės .....	46
Tempimas aukštyn .....	48
Krūtinės tempimas .....	50
„Skrydis“ atsistojus .....	52

# TURINYS

tęsinys

„Apversta lenta”	54	„Tiltelis” ant kamuolio	112
Svarmenų kėlimas gulint ant kamuolio	56	Pusiausvyros lavinimo pratimas	114
Trigalvių raumenų tempimas su kamuoliu	58	Klubų sukimas	116
„Skrydis” su kamuoliu	60	„Besisukantis tiltelis”	118
Atsispaudimas	62	Klubų kėlimas	120
Liemens kėlimas gulint kniūbsčiomis	64	Kojų kėlimas	122
Svarmenų kėlimas aukštyn	66	<b>PRATIMAI APATINEI KŪNO DALIAI</b>	<b>125</b>
Svarmenų kėlimas keičiant rankas	68	Klubinės blauzdos juostos atpalaidavimas	126
<b>PRATIMAI LIEMENIUI IR KLUBAMS</b>	<b>71</b>	Kojų lenkimas ant kamuolio	128
Atsilenkimas	72	„Pečių tiltelis”	130
Pusinis lenkimasis	74	„Dviratis” ant volelio	132
Rusiškas sūkis atsėdus	76	Ratas viena koja	134
Nugaros sukimas	78	„Žirklys”	136
Įstrižinis raumenų tempimas	80	„Sėdėjimas” prie sienos	138
„Dviratis”	82	Lenkimasis su svarmenimis	140
„Valtis”	84	Įtūpstas į priekį	142
„Raidė V”	86	Šoninis įtūpstas	144
Lenkimasis atgal ant kamuolio	88	Įtūpstas su svarmenimis	146
„Lenta”	90	Stiebimasis su svarmenimis	148
Rėmimasis į kamuolį	92	Kojos kėlimas klūpint	150
Kamuolio ridenimas	94	<b>Viską sujunkite. Treniruotės</b>	<b>153</b>
Volelio spaudimas blauzdomis	96	<b>Žodynėlis</b>	<b>158</b>
Lenkimasis sėdint ant volelio	98	<b>Padėka</b>	<b>160</b>
„Žingsniavimas” gulint ant volelio	100		
„Žingsniukai”	102		
„Pilvo presas” pakėlus kojas	104		
Sūkis	106		
Sulenktas kelis	108		
Pritūpimas	110		