

MINDAUGAS TINTERIS

# **RAUMENŲ VYSTYMAS JĖGOS PRATIMAIS**



# Turinys

Ivadas.....	3
I. Jėgos ugdymo tikslai ir uždaviniai.....	3
II. Pagrindiniai žmogaus raumenys.....	4
III. Jėgos pratimai.....	8
1. Pratimai riešo sąnarių raumenims lavinti.....	8
2. Pratimai alkūnių sąnarių raumenims.....	11
3. Pratimai pečių sąnarių raumenims.....	21
4. Pratimai pečių raumenims lavinti.....	27
5. Pratimai pilvo preso raumenims lavinti.....	32
6. Pratimai nugaros raumenims lavinti.....	38
7. Pratimai dubens raumenims lavinti.....	44
8. Pratimai šlaunies raumenims lavinti.....	50
9. Pratimai kelių sąnariams lavinti.....	52
10. Pratimai blauzdų raumenims lavinti.....	55
IV. Kompleksų programos jėgai lavinti.....	60
1 programa (132 a-r pav.).....	62
2 programa (133 a-r pav.).....	66
3 programa (134 a-r pav.).....	70
4 programa (135 a-r pav.).....	74
5 programa (136 a-n pav.).....	78
V. Lankstumas.....	81
1. Daugkartinio tempimo pratimų kompleksas (137 a-l pav.).....	83
2. Ilgalaikio tempimo pratimų kompleksas (138 a-z pav.).....	85
4. Išankstinio raumens tempimo ir stuburo raumenų tolesnio tempimo pratimų kompleksas (140 a-k pav.).....	93
5. Raumenų atpalaidavimo po didelių krūvių pratimų kompleksas (141 a-h pav.).....	95
VI. Kultūrizmas.....	97
1. Trumpa kultūrizmo istorija Lietuvoje.....	97
2. Kai kurie patarimai.....	98
3. Protinis nusistatymas.....	98
4. Apšilimas.....	99
5. Serijos ir kartojimai.....	99
6. Sąmoningas raumenų skausmas.....	100
7. Partnerio vaidmuo per treniruotę.....	100
8. Pagrindiniai pratimai.....	100
VII. Treniruočių sistemos.....	102
1. Pratimų kompleksas, kai treniruojamės tris kartus per savaitę.....	103
2. Pratimų kompleksas, kai daromos keturios treniruotės per savaitę.....	106
3. Pratimų kompleksas, kai daromos šešios treniruotės per savaitę.....	111
4. Pratimų kompleksas, kai atliekamos superserijos.....	115
VIII. Sportuotojo mityba.....	118
IX. Masažas.....	120
LITERATŪRA.....	123