

Įvadinė treniruočių programa merginoms

Training routine for beginner women

Nr Nmbr	Pratimo pavadinimas <i>Exercise</i>	Serijos <i>Sets</i>	Kartojimai <i>Repetitions</i>	#
1	Apšilimas 10 min pasirinktu kardio treniruokliu / <i>Warm up with selected cardio machine up to 10 min</i>	-	-	-
2	Atsilenkimai nugaros apatinei daliai / <i>Lower back extension</i>	3	15	12
3	Susirietimai pilvo presui/ <i>Crunches</i>	3	12	13
4	Spaudimas koja atgal kiekviena koja atskirai / <i>Leg press with single leg</i>	3	10+10	16
5	Kojų lenkimas sėdint šlaunų galinei daliai / <i>Seated leg curl</i>	3	10	14
6	Spaudimas nuo krūtinės treniruoklyje/ <i>Chest press</i>	3	10	2
7	Horizontali trauka treniruoklyje/ <i>Seated row</i>	3	10	4
8	Kojų suvedimas treniruoklyje/ <i>Adduction in machine</i>	3	15	17
9	Kojų atvedimas treniruoklyje/ <i>Abduction in machine</i>	3	15	18
10	Rankų tiesimas su viršutiniu lynu / <i>Arm extension with upper cable</i>	2	10	7,8
11	Rankų lenkimas su apatiniu lynu / <i>Arm curl with lower cable</i>	2	10	7,8
12	Atvėsimas 10-15min pasirinktu kardio treniruokliu / <i>Cool down with selected cardio machine up to 10 min</i>	-	-	-

Paiškinimai ir rekomendacijos / Explanations and recommendations:

- treniruoklio numeris / *machine number*

Krūvį didinkite palaipsniui pradėdami nuo lengvesnio / *Increase resistance gradually starting from as lighter one*

Programa rekomendacinio pobūdžio. Turint sveikatos problemų rekomenduojame kreiptis į trenerius ar sveikatos specialistus / *This training program is recommendation only. In case of having any health disorders please consult with physician or fitness instructor*