

Įsijunkite filmuką „Vajaną“ ir su visa šeima padarykite mankštą.

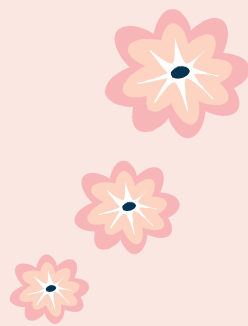
Toliau pateikta interaktyvi „Vajana“ treniruotė išjudins visą Jūsų kūną. Nereikia jokios įrangos, tačiau įžanginės scenos metu būtina apšilkite žygiuodami ar bėgiodami ir skirkite laiko švelniai prasitempti pabaigoje. Kituose lapuose rasite patarimų pratimams atlikti.

- 1** Kiekvieną kartą, kai vandenynas padeda Vajanai, atlikite 10 „Žvaigždės“ šuoliukų.
- 2** Kiekvieną kartą, kai Vajana ginčijasi su tėčiu, atlikite 10 pritūpimų.
- 3** Kiekvieną kartą, kai Vajana pykstasi su Maui, atlikite 5 „Žemo krabo vaikščiojimus“.
- 4** Kiekvieną kartą, kai Vajana dainuoja, bėkite vietoje.
- 5** Kiekvieną kartą, kai Vajanos tėtis dainuoja atlikite šuoliukus vietoje.



6 Kiekvieną kartą, kai Maui dainuoja, laikykite lentą.

7 Kiekvieną kartą, kai Maui persikūnija atlikite 5 atsispaudimus.





1 „Žvaigždės“ šuolliukai. Atsistokite, remkitės pėdomis į grindis, rankos nuleistos. Pašokite aukštyn tiesdami rankas į šalis ir keldami aukšyn.



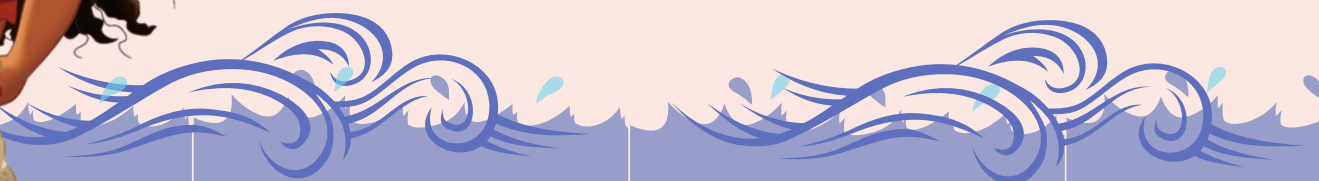
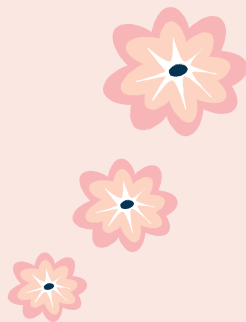
2 Pritūpimas. Atsistokite abiem pėdomis, kojos pečių plotyje. Rankas ištieskite į priekį, tūpdamiesi stumkite sėdmenis tolyn, kelius išlaikykite lygiagrečius kulnams. Viršutinė kūno dalis nesilenkia į priekį.



3 „Žemo krabo vaikščiojimas“. Atsisėskite ant grindų, rankos tiesios už nugaros. Pakelkite dubenį ir dėdami ranką ir priešingą koją ropokite pirmyn. Taip pat grįžkite atgal.



4 Bėgimas vietoje. Atsistokite ir bėkite lenkdami kelią ir priešingą ranką.





- 5** Šuoliukai. Atsistokite, atremkite pėdas į grindis, rankas laikykite prie šonų, pritūpkite. Pašokite į viršų, lenkite kelius, kulnais pasiekite sėdmenis. Grįžkite į pradinę padėtį.



- 6** Lenta. Remkitės delnais ir kojų pirštais į grindis, delnai tiesiai po pečiais, dubuo pakeltas ir vienoje linijoje su galva. Pakelkite dubenį ir laikykite.



- 7** Atsispaudimai. Remkitės delnais ir kojų pirštais, dubenį pakelkite nuo žemės, rankas laikykite plačiau nei pečiai. Leiskitės žemyn, išlaikykite dubenį vienoje linijoje su galva, o alkūnes atitraukite nuo kūno apie 45 laipsnių kampą. Neguldykite kūno ant grindų ir grįžkite į pradinę padėtį.

