

# 1. PRATIMŲ LAIKRODIS

Priimkite iššūkį!

Visą dieną kas valandą atlikite po vieną pratimą, iš viso 12 pratimų. Kiekvieną pratimą atlikite po 15 kartų. Rekomenduojama iššūkį pradėti 8–9 valandą ryto. Tik nepamirškite – miego valandomis kūnui skirkite poilsio, pratimų nedarykite.



## ĮSPĖJIMAS!

Pratimai yra bendrojo pobūdžio, ir atsiradus šiems simptomams: galvos svaigimui, pykinimui, aptemimui akyse, skausmui, nutraukite juos.

**JUKDĖKITE KAS VALANDĄ!**

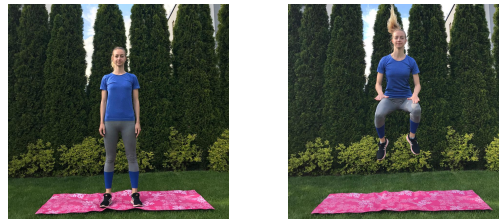
## 2. PRATIMŲ GIDAS

Šiame lape pavaizduota, kaip taisyklingai atlikti pratimus. Labai svarbu atliekant pratimus įtempti pilvo ir sėdmenų raumenis, nugarą laikyti tiesiai. Kiekvieną pratimą atlikite po 15 kartų. Prieš priimdami iššūkį – susipažinkite su pratimais.

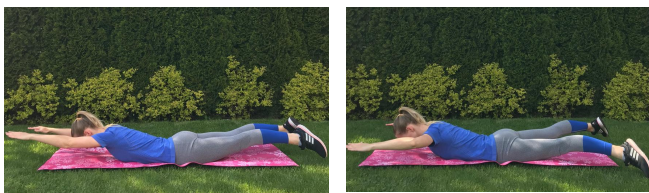
### Keliai-pėdos



### Šuoliukai į viršų



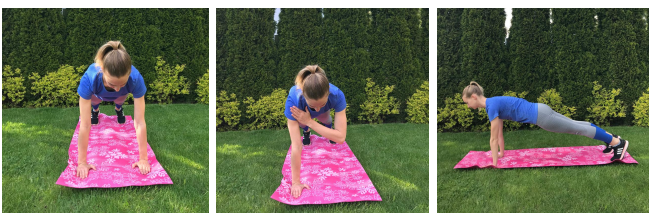
### Plaukimas varlyte



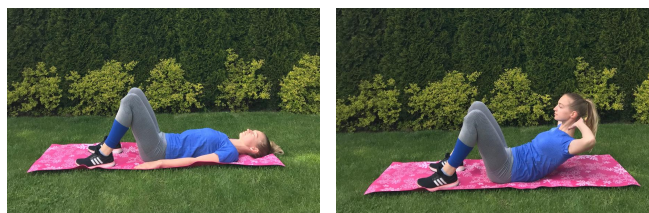
### Pritūpimai



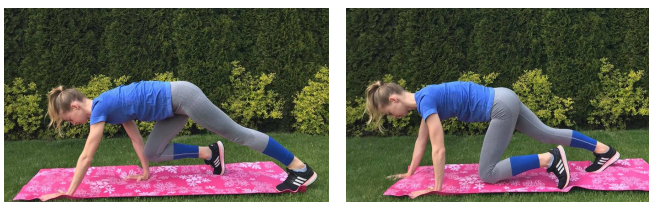
### Delnu liesti petį



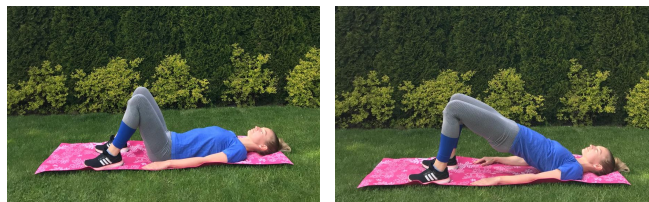
### Atsilenkimai



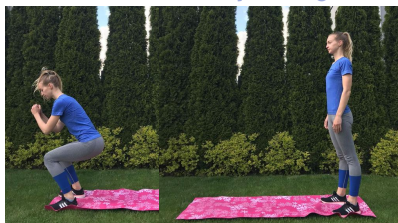
### Ropojimas keliais neliečiant kilimėlio



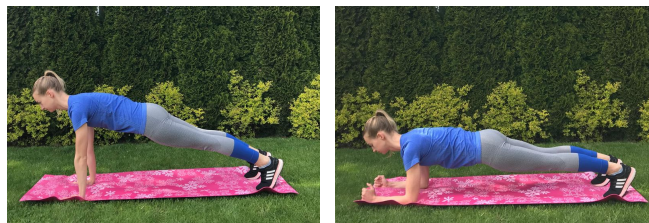
### Dubens kėlimas į viršų



### Šuoliukai pirmyn



### Aukšta-žema lenta



### Atsispaudimai



### Tempimas 30 sekundžių



JUDĖKITE KAS VALANDĄ!