

KOJŲ DIENOS PROGRAMA

**KŪNO
KALVIAI**



TURINYS

Y	Patarimai	3
Y	Ką verta žinoti apie kojų treniruotę?	4
Y	Kojų dienos sporto planas	5
Y	Tempimas	6
Y	Susipažinkite su kitais mūsų produktais	7
Y	Epilogas	8

Patarimai

1. Darykite apšilimą prieš kiekvieną treniruotę (10-15 minučių), tai padės išvengti traumų.

<https://youtu.be/WtVIhzINhLc>

2. Vizualizavimas pagerina galutinį rezultatą.

3. Gerkite daug vandens.

4. Prasitampykite po kiekvienos treniruotės; (psl. 6)

Pratimų paaiškinimas:

Letai – atliekame pratimą apie 4-6 sek.

Max – darykite pratimą maksimaliu greičiu

Sets – priėjimų skaičius;

Reps – pakartojimų skaičius;

Svoris turėtų būti toks, kad **darant 6 ir 7 pakartojimus būtų sunku, o 8 pakartojimas būtų iš visų jėgų**. Tokiu būdu skatinsite raumenis augti. Šis būdas netinka ryškinant raumenis ar dirbant išsvermei, kadangi tai yra jėgos treniruotei skirtas būdas.

Ką verta žinoti apie kojų treniruotę?

Jėgos pratimai kojoms, tai visų pirma daugiau hormonų. Darant pritūpimus žmogaus kūnas išskiria didžiulius kiekius HGH (ŽAH – žmogaus augimo hormonas) – natūralaus augimo hormono. Ką tai reiškia? Dėka šio hormono, kuris yra išskiriamas kojų treniruotės metu, ne tik greičiau augs raumenys, bet ir sustiprės visas organizmas.

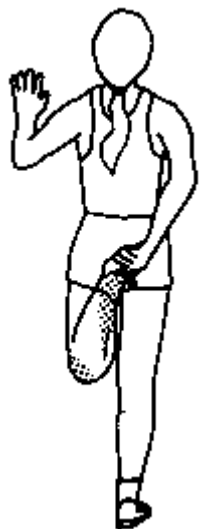
Taip pat, tyrimai parodė, kad pritūpimų su štanga metu, kūnas išskiria dukart daugiau testosterono, nei darant štangos spaudimą.

Svarbu paminėti, kad aerobinė treniruotė (kardio) sumažina raumenų skausmus. Kardio iškart po kojų treniruotės pagerina raumenų regeneraciją. Taip yra dėl padidėjusios kraujo apytakos, kuri leidžia pažeistoms raumenų ląstelėms greičiau atsistatyti. Dar daugiau, kardio pašalins susikaupusią raumenyse pieno rūgštį. Tačiau reiktų aerobinę treniruotę naudoti saikingai ir jos trukmė neturėtų viršyti 20-30 minučių. Prisiminkime tai, kad mūsų tikslas nėra sudeginti kalorijas, o pagreitinti metabolizmą ir pagerinti raumenų atsistatymą.

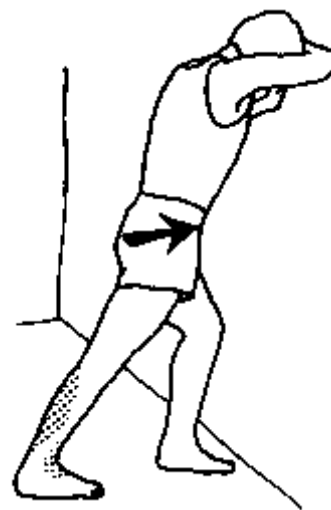
KOJŲ DIENOS PROGRAMA - KŪNO KALVIAI

Diena	Pratimas	Atlikimas		Svoris	Atlikimo greitis
		Sets	Reps		
Kojų diena	Mankšta				
	Pritūpimas su štanga http://bit.ly/1WMbbeM	3	6 - 8 k.	Maks.	Lėtai
	Romėniška mirties trauka http://bit.ly/1OtXj2L	3	6 - 8 k.	Maks.	Lėtai
	Svorio spaudimas kojomis sėdint treniruoklyje http://bit.ly/2i2ZoHI	3	6 - 8 k.	Maks.	Lėtai
	Pasistiebimai su svarmenimis stovint http://bit.ly/2hKvFqQ	3	6 - 8 k.	Maks.	Lėtai
	Pasistiebimai sėdint prispaustais keliais treniruoklyje http://bit.ly/2j0Rh2p	3	6 - 8 k.	Maks.	Lėtai
	Tempimas				
Poilsis tarp setu iki 1 min. Tempimas ir mankšta 10-15 min					

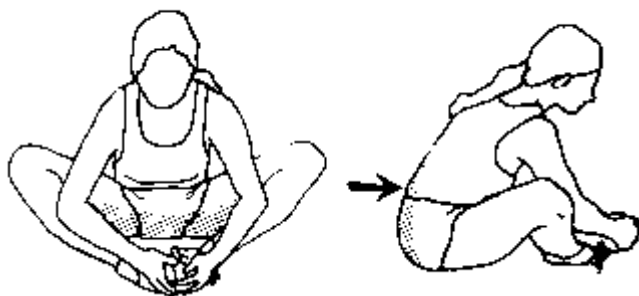
Apatinės kūno dalies tempimas



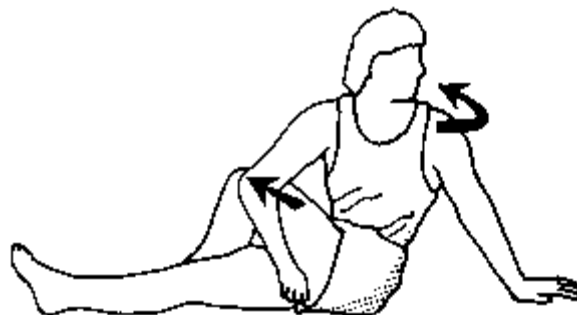
**Keturgalvio raumens tempimas stovint
30s**



Blauzdos tempimas tiesia koja 30s



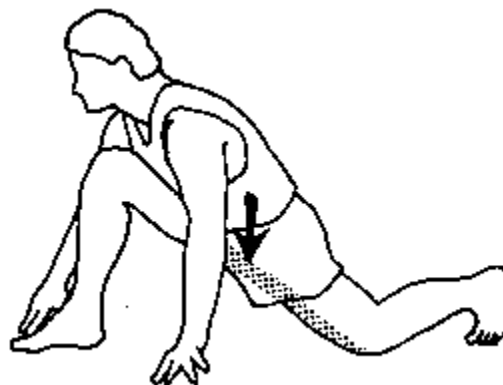
Drugelis 30s



Sėdmens raumenų tempimas 30s



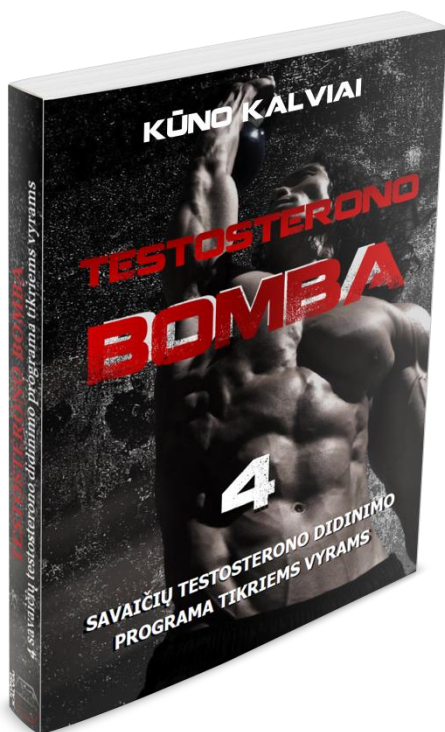
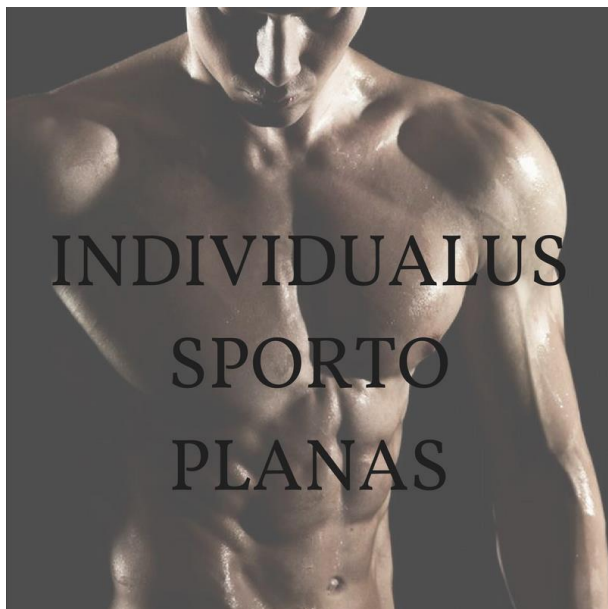
Pakinklinės sausgyslės tempimas 30s



Priekinės šlaunies dalies tempimas 30s

LINKIME SĖKMĖS!

Kviečiame susipažinti su kitais mūsų planais



Epilogas

**"Atrasti savęs neįmanoma - save galima tikrai sukurti."
- Džonis Depas**

Sveikiname pasiekus galutinį šios treniruočių programos tašką. Knygoje buvo aprašyti pratimai, kurie padės pasiekti norimus rezultatus. Kojų dienos programa sukurta remiantis asmenine ir literatūrine patirtimi. Apibendrinant, sukūrėme pratimų planą, kuris duos žinių apie kojų treniruotę, padės sustiprinti kojų raumenis ir prastampyti.

**Didysis kelias atsiveria tiems, kas ieško
Sėkmės siekiant tolimesnių tikslų!**