

# Vingrojumu komplekss līdzsvara un spēka attīstīšanai vecuma grupā 64+

## Veselības žurnāls

Vingrojumus izstrādāja kampaņas “Kustinācija” eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Senioru vecumā ieteicams izkustēties vismaz 30 minūtes 5 reizes nedēļā. Pirms vingrojumiem vienmēr izvērtējiet savas fiziskās spējas un pašsajūtu. Iesākumā ieteicams iesildīties, soļojot 7 līdz 10 minūtes. Vingrojumi izpildāmi mājās, katru no tiem atkārtojot **6 līdz 12 reizes**, pakāpeniski palielinot reižu skaitu. Sekojiet līdzi, lai kustība nerādītu diskomfortu. **Ja nepieciešams, kā atbalstu izmantojiet krēslu vai galdu.** Kustības rezultātā ķermenis izjutīs slodzi, taču aktivitātei nevajadzētu radīt aizdusu vai sāpes. **Vingrojumi jāizpilda, neaizturot elpu.** Ja šaubāties, vai jūsu veselības stāvoklis atļauj vingrot, ieteicams konsultēties ar ārstu. **Vingrojumi jāizpilda iespēju robežās.** Aktivitāšu noslēgumā jāvelta 7 līdz 10 minūtes, lai izstaipītos.



KustiNacija



kusti\_nacija



kustinacija



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)

# 1. Kakla un plecu joslas muskuļiem



1. Sākuma stāvoklis - žāklstāja\*, mugura taisna\*\*, iegurnis stingrs\*\*\*, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.

2. un 3. Abas rokas, vērējot sānis, ceļ uz augšu. Pleci vērēšanas laikā netiek celti uz augšu.

4. Rokas nolaiž gar sāniem sākuma stāvoklī.

**leelpa, rokas paceļot, izelpa, rokas nolaižot.**

# 2. Plecu joslas un muguras muskuļu tonusa regulācijai



1. Sākuma stāvoklis - žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.

2. Lēnām paceļ rokas un lēnām zodu tuvina kakla bedrītei tā, lai izveidojas dubultzods. Kustību veic ar kakla muskuļiem. Zodu lēnām paceļ un atgriež sākuma stāvoklī.

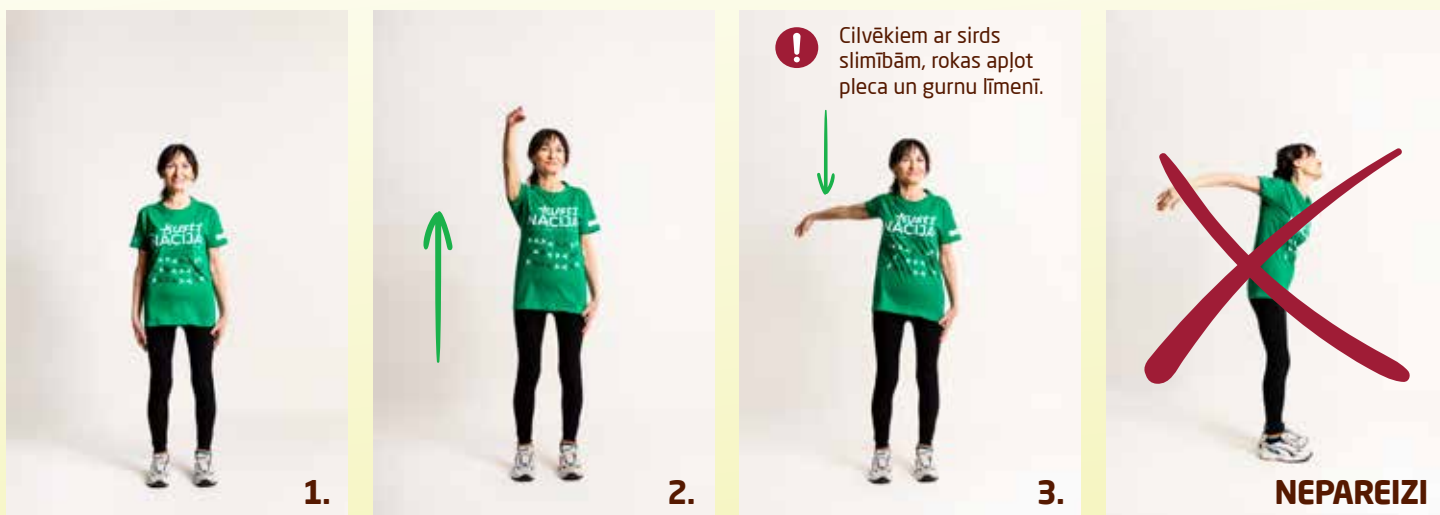
**Elpošana vienmērīga, ritmiska.**

\* **Žāklstāja** - kājas plecu platumā.

\*\* **Mugra taisna** - sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* **Iegurnis stingrs** - sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

### 3. Plecu, roku muskuļu atslābināšanai



1. Sākuma stāvoklis - žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.

2. un 3. Paceļ labo roku plecu līmenī, vēzējot apļo pleca locītavā līdz gurnam un atpakaļ. Atkārtu vingrojumu ar kreiso roku.

**Elpošana vienmērīga, ritmiska.**

### 4. Korsetes un muguras lejasdaļas muskulatūrai



1. Sākuma stāvoklis - žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.

2. Noliecoties pa labi uz sāniem (bet ne uz priekšu), tuvināt labo roku labās kājas celim, cenšoties to aizniegt.

3. Atkārtu vingrojumu uz kreiso pusi ar kreiso roku.

**Elpošana vienmērīga, ritmiska.**

\* **Žāklstāja** - kājas plecu platumā.

\*\* **Mugra taisna** - sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* **Iegurnis stingrs** - sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

## 5. Gūžu un ceļu locītavām, augšstilba muskuļiem



1. Sākuma stāvoklis - žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.

2. Nedaudz iesēžas ceļos, ar rokām atbalstās uz ceļiem.

3. Paceļas pirkstgalos. Nolaižas uz pilnas pēdas.

**leelpa uz pilnas pēdas, izelpa, paceļoties pirkstgalos.**

## 6. Kustību koordinācijai un amplitūdai



1. Sākuma stāvoklis - žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.

2. Paceļ taisnas rokas plecu augstumā uz priekšu.

3. Lēnām liecoties uz priekšu, ar taisnu muguru, **iespēju robežās** tuvina pirkstus zemei starp kājām. Lēnām atgriežas sākuma stāvoklī.

**leelpa, rokas paceļot, izelpa, noliecoties.**

\* **Žākļstāja** - kājas plecu platumā.

\*\* **Mugra taisna** - sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūrā.

\*\*\* **Iegurnis stingrs** - sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.