

Vingrojumu komplekss SENIORIEM



1. Krūškurvja atvēršana sēdus pozīcijā



Kustība – sēžot uz krēsla, labo kāju krusteniski pārlikt pāri kreisajai. Kreiso roku iztaisnot uz priekšu, plaukstu locītavas virspusi atbalstot pret augšējo ceļgalu, un abas plaukstas salikt kopā. Ar labo roku veikt pusapļa kustību uz augšu un aizmuguri, ar skatienu sekojot plaukstai. Atkārtot 5 reizes. Tad kreiso kāju pārlikt pāri labajai un izpildīt kustību ar kreiso roku.



Atkārtot – 5x uz katru pusi.

2. Stiepšanās uz augšu pirkstgalos



Kustība – stāvus pozīcijā iztaisnot rokas un ar plaukstu pirkstgaliem atbalstīties pret krēsla atzveltni, galdu vai loga palodzi. Turot taisnu muguru, pacelties kāju pirkstgalos un atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 20x.

3. Noliekšanās uz priekšu sēdus pozīcijā



Kustība – ar pēdām plecu platumā, turot taisnu muguru apsēsties uz aizmugurējā krēsla un iztaisnot rokas. Ar roku pirkstu galiem satvert priekšējā krēsla atzveltni un sasvērt to uz aizmuguri. Ar abām plaukstām balstoties uz atzveltnes, noliekties un pastiepties uz priekšu tuvinot krūškurvi abiem ceļgaliem. Atgriezties sākuma pozīcijā.

Vingrojumam nepieciešami 2 krēsli, kas novietoti viens aiz otra.



Atkārtot – 5-10x.

4. Puspietupiens



Kustība – no stāvus pozīcijas, rokas turot pēc izvēles priekšā, uz sāniem vai brīvi, lēni veikt puspietupieni, neapsēžoties uz krēsla. Izpildot iesēdienu, ceļgali nevirzās pāri kāju pirkstgaliem un tie nedrīkst tuvināties viens otram. Tad atgriezties stāvus pozīcijā.



Atkārtot – 5-10x.

5. Plecu pagriešana ar sakrustotām rokām



Kustība – stāvēt uz vienas kājas ar sakrustotām rokām uz krūtīm. Noturēt līdzsvaru un pagriezt plecus uz paceltās kājas pusi. Atgriezties sākuma pozīcijā un atkārtot ar otru kāju.

Ja nepieciešams, izpildot vingrojumu, ar vienu plaukstu var atbalstīties pie krēsla atzveltnes, galda vai palodzes.



Atkārtot – 5x uz katru pusi.

6. Priekšmeta padošana stāvus kājās



Kustība – esot stāvus pozīcijā priekšmetu turēt abās rokās aiz muguras. Tad priekšmetu paņemt kreisās rokas plaukstā, vienlaikus celt abas rokas uz augšu. Virs galvas priekšmetu pārņemt labajā plaukstā. Rokas nolaist lejā aiz muguras un apļot priekšmetu 10 reizes no kreisās uz labo pusi. Atbrīvojot plecus un ķermeņa augšdaļu. Tad atkārtot no labās uz kreiso pusi.

Vingrojumam nepieciešams īss priekšmets, piemēram, pudele.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

7. Atspiešanās pret palodzi



Kustība – stāvēt aptuveni metra attālumā, atbalstīties ar taisnām rokām pret loga palodzi, pēdas turēt gurnu platumā, pacelties pirkstgalos un sasprindzināt sēžas un vēdera muskulatūru. Saliekt rokas elkoņos, lēnām tuvinot krūtis palodzei un atspiesties ar rokām, atgriežoties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 5-10x.

8. Soļošana uz vietas



Kustība – augstu ceļot kājas, aktīvi soļot uz vietas.



Atkārtot – 20-30 sekundes.

Vingrojumu kompleksu izstrādājis Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar sertificētu sporta treneri.