

Vingrojumu komplekss

MUGURAS MUSKUĻU STIPRINĀŠANAI



1. Krūšu kurvja atvēršana, guļot uz sāna



Kustība – guļot uz sāna, ceļgalus turēt kopā un pēdas taisni, veidojot 90° leņķus. Rokas iztaisnot priekšā un apakšējo stingri turēt pie grīdas, plaukstas salikt kopā. Ar augšējo roku veikt pusapļa kustību uz aizmuguri, ar plaukstu mēģinot tuvoties grīdai, atgriezties sākuma pozīcijā. Ja nepieciešams apakšējo roku var saliektu novietot balstam zem galvas.



Atkārtot – 10x uz katra sāna.

2. Iegurņa un ceļgala celšana uz augšu



Kustība – guļot uz sāna, balstoties uz labā iegurņa un labās rokas elkoņa, kreiso roku pacelt taisni augšā, kājas saliekt ceļgalos. Celt iegurni un kreiso ceļgalu uz augšu, noturēt pozīciju 10–20 sekundes un atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-20x uz katra sāna.

3. Kājas atcelšana balstoties uz plaukstām un pirkstgaliem



Kustība – balstoties četrpāpus uz plaukstām un pirkstgaliem, turot plaukstas un kājas gurnu platumā, muguru iztaisnotu, pacelt un iztaisnot vienu kāju uz aizmuguri. Galva vienā līmenī ar muguru un noturot stingras lāpstiņas. Atgriezties sākuma pozīcijā. Iztaisnot otru kāju uz aizmuguri, atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-20x.

4. Rokas atvēršana uz sāniem



Kustība – nostāties ar kreiso sānu cieši pie sienas, gurnu un plecu atbalstot pret sienu, bet kreisās kājas ceļgalu pret grīdu, priekšējo pēdu turot cieši uz grīdas, bet aizmugurējo pēdu uz pirkstgala. Starp labo ceļgalu un sienu novietot grāmatu un turēt to piespiestu pie sienas. Rokas iztaisnot sev priekšā. Ar labo roku paralēli grīdai veikt pusapļa kustību uz aizmuguri, nepaceļot plecus un noturot taisnu kaklu. Atgriezties sākuma pozīcijā.

Vingrojumam nepieciešama grāmata vai cits līdzīgs priekšmets*.



Atkārtot – 10x uz katru sānu.

5. Iegurņa atcelšana balstā uz sāniem



Kustība – balstīties uz labās rokas elkoņa un uz labā iegurņa, kreiso roku pacelt izstieptu uz augšu. Labo kāju ceļgalā saliekt 90° leņķī, kreiso kāju iztaisnot. Celt iegurni uz augšu, atbalstoties uz labās kājas apakšstilba, noturēt pozīciju. Atgriezties sākuma pozīcijā un atkārtot uz kreisā sāna.



**Noturēt pozīciju
15-30 sekundes.**

6. Iegurņa pacelšana



Kustība – apsēsties uz grīdas, lāpstiņas stingri atbalstot pret krēsla vai gultas malu. Celt uz augšu iegurni, sasprindzinot sēžas muskuļus, pēc tam nolaist iegurni zemāk (neapsēsties) un atkal celt uz augšu. Vingrojuma noslēgumā apsēžoties uz grīdas.



Atkārtot – 10-20x.

7. Vēdera un sēžas muskuļu sasprindzināšana



Kustība – balstoties četrpāpus uz plaukstām un pirkstgaliem, turot plaukstas, kājas gurnu platumā un muguru iztaisnotu, atceļam ceļus no zemes pāris centimetrus. Vēdera un sēžas muskuļus turēt sasprindzinātus. Noturēt pozīciju. Pēc 1-2 minūšu pauzes vingrojumu var atkārtot vēl 1-2 reizes.



**Noturēt pozīciju
20-40 sekundes.**

8. Ceļgalu pagriešana uz sāniem



Kustība – balstoties četrpāpus uz plaukstām un pirkstgaliem, turēt plaukstas un kājas gurnu platumā. Mugura iztaisnota. Ar labo gurnu pieskarties grīdai, ceļgalus pagriežot uz kreisajiem sāniem, tad atgriezties sākuma pozīcijā. Izpildīt vingrojumu uz otru pusi, atgriezties sākuma pozīcijā. Atkārtot 10-20 reizes pamīšus uz vienu un otru pusi.



Atkārtot – 10-20x.

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