

Vingrojumu komplekss

RĪTA ROSMEI



1. Muguras mobilitātes palielināšana četrpāpus pozīcijā



Kustība – nostāties balstā rāpus uz grīdas, turot abas plaukostas un kājas plecu platumā, muguru iztaisnotu. Noapaļot muguru, pievelkot zodu pie krūtīm un atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-20x.

2. Krūškurvja atvēršana četrpāpus pozīcijā



Kustība – nostāties uz grīdas balstā četrpāpus. Iztaisnotu labo roku slidināt aiz kreisās plaukostas pa grīdu un labo plecu tuvināt grīdai. Tad ar plašu kustību, iztaisnotu labo roku celt uz augšu. Atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt kustību uz otru pusi ar kreiso roku.



Atkārtot – 10x ar katru roku.

3. Mugurkaula jostas daļas savērpšana



Kustība – sēdus atbalstīties uz rokām aiz muguras, turot plaukstas virzienā uz priekšu. Abas kājas plecu platumā un ceļgalos saliektas 90° leņķī. Muguru turot taisnu, griezties uz labā gurna, ceļgalus pietuvinot grīdai, atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt kustību uz otru pusi.



Atkārtot – 10-20x uz katru pusi pamišus.

4. Kāju iztaisnošana četrpāpus pozīcijā



Kustība – četrpāpus balstīties uz plaukstām un pirkstgaliem. Abas plaukstas un kājas turot gurnu platumā, ceļgalus atceļot no grīdas, muguru iztaisnotu, celt iegurni uz augšu, iztaisnojot kājas un tuvinot krūškurvi ceļgaliem, papēžus grīdai. Atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-20x.

5. Krūškurvja atvēršana uz sāniem



Kustība – nostāties izklupienā uz labās kājas tā, lai kājas neatrastos uz vienas līnijas, iztaisnot muguru, rokas uz priekšu, plaukstas kopā. Ar labo roku veikt pusapļa kustību paralēli grīdai uz aizmuguri un atpakaļ. Atkārtot kustību uz kreisās kājas, veicot kustību ar kreiso roku.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

6. Pacelšanās pirkstgalos no puspietupiena



Kustība – iesēsties puspietupienā, turot abas pēdas plecu platumā, muguru taisnu, rokas uz gurniem, plecus uz priekšu, kaklu iztaisnotu. Pacelties pirkstgalos 10 reizes. Pēc 1-2 minūšu pauzes vingrojumu atkārtot.



Atkārtot – 2-3x.

7. Iesēdiens ceļos ar taisnām rokām



Kustība – pozīcijā stāvus, rokas un pēdas plecu platumā, abas rokas iztaisnotas virs galvas. Neatlaižot kāju pēdas no grīdas, ar iztaisnotu muguru un paceltām, taisnām rokām noliekties uz priekšu, virzot iegurni uz aizmuguri. Atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10x.

8. Solis uz sāniem ar saliektām rokām



Kustība – stāvus pozīcijā turēt pēdas gurnu platumā, abas rokas uz gurniem. Veikt izklupieni uz sāniem pa labi, muguru noturot taisnu, vienlaicīgi kreisās rokas elkoni viegli tuvinot ieliektajam labās kājas ceļgalam. Vingrojumu atkārtot uz kreiso pusi.



Atkārtot – 10-20x uz katru pusi.

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