

Vingrojumu komplekss

BIROJA DARBINIEKIEM



1. Noliekšanās uz sāniem sēdus pozīcijā



Kustība – sēžot ar taisnu muguru, abas kājas plecu platumā, ar labo roku aiz muguras satvert krēsla atzveltnes kreiso malu un ar kreiso roku stiepties uz leju. Atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt kustību uz otru pusi.



Atkārtot – 5-10x uz katru pusi.

2. Ķermeņa savērpšana sēdus pozīcijā



Kustība – sēžot ar taisnu muguru, abas kājas plecu platumā, ar kreiso roku aiz muguras satvert krēsla atzveltnes labo malu, vienlaikus ar iztaisnotas labās rokas plaukstu virspusi spiežot kreiso ceļgalu uz iekšpusi. Atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt kustību uz otru pusi.



Atkārtot – 5-10 sekundes uz katru pusi.

3. Kāju pirkstgalu stiepšana



Kustība – atbalstīt taisnu muguru pret atzveltni un iztaisnot rokas, plaukstas novietot uz augšstilbiem. Sēžot pacelt un iztaisnot vienu kāju, pastiept pirkstgalus uz sevi un nost no sevis. Atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt kustību ar otru kāju.



Atkārtot – 10-20x ar katru kāju.

4. Noliekšanās uz leju, sēdus pozīcijā



Kustība – turot taisnu muguru, novietot plaukstas aiz pakauša un elkoņus spiest uz aizmuguri. Tad noliekties uz priekšu, noapaļojot muguru un ar elkoņiem stingri saspiežot kājas kopā. Atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10x.

5. Roku slidināšana gar sienu



Kustība – atbalstīties pret sienu, viegli iesēžoties ceļgalos. Muguru un muguras lejasdaļu, plecus un ieliektos roku elkoņus, spiežot pret sienu. Iztaisnot abas rokas, tās slidinot gar sienu uz augšu un izveidojot “V” burtu virs sevis. Atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-20x.

6. Kājas pievilkšana balstā pret sienu



Kustība – atbalstīties pret sienu ar iztaisnotām abām rokām, pēdas plecu platumā. Stingri turot vēdera muskulatūru, pacelt uz augšu labo kāju, nostiepjot pirkstgalu uz augšu, un pacelties uz kreisās kājas pirkstu galiem. Atgriezties sākuma pozīcijā un turpināt vingrojumu paceļot otru kāju.



Atkārtot – 10-20x ar katru kāju.

7. Kājas pievilkšana apakšdelma balstā sānis pret sienu



Kustība – turot kāju pēdas cieši kopā aptuveni metra attālumā no sienas, ieslīpi atbalstīties uz 90° leņķī saliekta rokas elkoņa, apakšdelmu turot pie sienas. Pacelt labo kāju saliektu ceļi 90° leņķī, pastiepjot pirkstgalus uz augšu, un nolaist zemē. Visu vingrojuma izpildes laiku stingri noturēt sasprindzinātu vēdera muskulatūru.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

8. Elkoņu saliekšana sēdus pozīcijā



Kustība – turot abas pēdas plecu platumā, noturot taisnu muguru stingri atbalstīties pret sienu, kājas ieliekt 90° leņķī, abas rokas iztaisnot uz priekšu. Nepaceļot plecus un nesaliecot kaklu, virzīt rokas uz sāniem, 90° leņķī saliektos elkoņus un novietot plecu augstumā. Tad atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10x.

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