

Vingrojumu komplekss

Vingrojumu PAMATU APGŪŠANAI



1. Krūškurvja atvēršana guļus uz sāna



Kustība – apgulties uz labā sāna, augšējo kāju saliekt 90° leņķī uz grīdas sev priekšā, apakšējo kāju iztaisnot. Ar apakšējo roku noturot priekšējo ceļgalu pie grīdas, celt iztaisnotu kreiso, augšējo roku uz augšu un nolaist lejā pie grīdas. Atgriezties sākuma pozīcijā. Pēc nepieciešamības apakšējo roku var saliekt, balstam zem galvas.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

2. Pretējās rokas un kājas iztaisnošana guļus uz muguras



Kustība – apgulties uz muguras, tās lejasdaļu stingri piespiežot pie grīdas, rokas iztaisnot sev priekšā, paceltas kājas saliekt ceļgalos, veidojot 90° leņķi. Nostiepjot kāju pirkstgali pie sevis, iztaisnot labo kāju un kreiso roku tuvināt grīdai virs galvas. Atgriezties sākuma pozīcijā un vingrojumu atkārtot pamīšus ar pretējo roku un kāju.



Atkārtot – 20-30x pamīšus.

3. Rokas pacelšana balstā guļus uz rokām



Kustība – balstoties guļus uz iztaisnotām abām rokām un kāju pirkstgaliem, ar labo kāju likt soli uz priekšu, pēdu novietojot pa labi no labās rokas plaukstas, tad iztaisnotu labo roku celt uz augšu. Atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt vingrojumu uz kreiso pusi.



Atkārtot – 20x uz katru pusi.

4. Iegurņa pacelšana



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



Atkārtot – 10-20x.

5. Pietupiens uz priekšu



Kustība – turot abas pēdas plecu platumā, vienu kāju novietot sev priekšā ar pēdu pie zemes, otru kāju novietot aiz sevis, atbalstot uz pirkstgaliem. Ar taisnu muguru izpildīt pietupienu, aizmugurējo ceļgalu tuvinot grīdai.



Atkārtot – 10-20x ar katru kāju.

6. Rokas saliekšana balstā uz plaukstām



Kustība – balstoties guļus uz plecu platumā iztaisnotām rokām un kājām, ar labo roku pieskarties kreisajam plecam. Atgriezties sākumpozīcijā un izpildīt darbību ar otru roku. Vingrojuma izpildes laikā noturēt nekustīgu ķermeni un stingri sasprindzinātu vēdera muskulatūru. Atkārtot pamišus ar katru roku.



Atkārtot – 20-30x pamišus.

7. Priekšmeta padošana guļus uz vēdera



Kustība – apgulties uz vēdera un turēt priekšmetu* iztaisnotās rokās sev priekšā. Pārņemt priekšmetu no vienas plauksts otrā, tad, abas rokas virzot uz sāniem paralēli grīdai veidojot pusapli, aiz muguras pārņemt priekšmetu otrā plaukstā.

Vingrojumam nepieciešams īss priekšmets*, piemēram, pudele.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

8. Solis uz sāniem ar saliektām rokām



Kustība – stāvus pozīcijā turēt rokas uz gurniem, tad, kreiso kāju stingri noturot uz grīdas, spert plašu soli uz sāniem pa labi un vienlaikus celt rokas uz augšu, saliecot elkoni 90° leņķī. Atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt kustību uz kreiso pusi.



Atkārtot – 5-10x uz katru pusi.

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