



Vingrojumu komplekss **BIROJU** darbiniekiem



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

sadarbībā ar:



Vingrojumu kompleksu izpildīt katru dienu darba pauzēs



Vingrinājums nostiprina muguras muskuļus. Veicot vingrinājumu nenasprindzināt kaklu un vilkt lāpstiņas kopā, ceļot rokas sānis. Lai palielinātu slodzi, rokās var paņemt ar ūdeni piepildītas pudeles. Atkārtot **15** reizes.

Stiepjoties pie pirkstgala, censties noturēt taisnu muguru. Noturēt pozu **30** sekundes ar katru kāju.



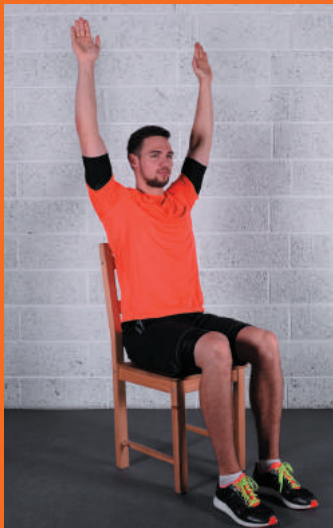
Jo taisnākas būs kājas, izpildot vingrinājumu, jo grūtāks būs vingrinājums. Atkārtot **15** reizes.



Balstoties ar muguru pret sienu, kājas noturēt 90 grādu leņķī. Izturēt vingrinājumu **30 - 60** sekundes.



Velkot elkoņus uz leju, censties lāpstiņas spēcīgi savilkt kopā. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Griežoties ar pretējo elkoni pret celi, noturēt taisnu muguru. Atkārtot **10** reizes uz katru pusi.



Ceļoties augšā no krēsla, turēt taisnu muguru un sasprindzinātu vēderpresi. Atkārtot **15** reizes.



Ja atspiesties pret krēslu ir par grūtu, var atspiesties, piemēram, pret galdu. Atkārtot **15** reizes.



Izpildot vingrinājumu, liekties tieši sānis, ar taisno roku cenšoties aizsniegties vismaz līdz ceļim. Atkārtot **15** reizes uz katru pusi.



Ceļot kāju, sasprindzināt sēžas muskuļus. Atkārtot **15** reizes ar katru kāju.