



# Vingrojumu komplekss **MUGURAS** muskulu stiprināšanai



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

sadarbībā ar:



Vingrojumu kompleksu izpildīt 3 – 5 reizes nedēļā



Vingrinājums veicina muguras mobilitāti. Ar apaļu muguru, skriemeli pa skriemelim liekties uz leju līdz pirkstgaliem. Atkārtot **10** reizes.



Ja pildot vingrinājumu, nevar noturēt līdzsvaru, pieturēties ar rokām pie sienas vai krēsla. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Iztaisnojot roku un kāju paralēli grīdai, censties panākt, lai roka, mugura un kāja veidotu vienu taisnu līniju. Atkārtot **15** reizes uz katru pusi.



Ceļoties augšā, savilkt lāpstiņas kopā un sasprindzināt sēžas muskuļus. Atkārtot **15** reizes ar katru kāju.







Noturot iegurni augšā, sasprindzināt sēžas muskuļus. Pozīciju noturēt **30-60** sekundes.



Rokas iztaisnot tikai tik daudz, cik ir ērti mugurai, palīdzot ar rokām. Atkārtot **10** reizes.



Ceļot iegurni uz augšu, papēžus spiest grīdā un aiz astes kaula stiepties uz augšu, veidojot trijstūra pozu. Atkārtot **15** reizes.



Stiepjoties ar kāju pie rokas, censties abas rokas noturēt uz grīdas. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.

Izpildot vingrojumu, izelpot, noapaļojot muguru un velkot zodu pie krūtīm. Atkārtot **15** reizes.

