

## Vingrojumu komplekss

# vingrošanas PAMATU apgūšanai



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

sadarbībā ar:



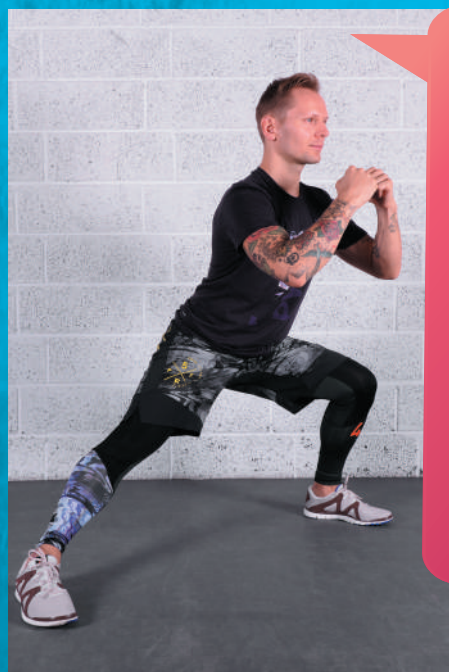
Vingrojumu kompleksu izpildīt 1 – 3 reizes dienā 3 – 5 dienas nedēļā



Pietuptions, saliecot ceļus līdz taisnam leņķim, sekojot līdzī, lai ceļgalu virziens sakristu ar pirkstgalu virzienu un ceļi neietu pāri pirkstgaliem. Turēt sasprindzinātu vēderpresi. Atkārtot **15** reizes.

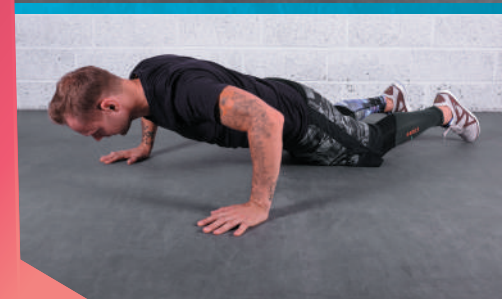


Veicot izklupienu atpakaļ, savērties uz priekšējās kājas pusi. Turēt taisnu muguru un neliekties uz priekšu. Ceļus saliekt līdz taisnam leņķim. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Veikt izklupienu sānis, turēt taisnu muguru un sekojot līdzī, lai celis neietu pāri pirkstgalam. Veicot izklupienu, kāju likt uz pilnas pēdas. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.

Atspiesties no grīdas, saliecot elkoņus līdz taisnam leņķim, balstoties uz ceļiem. Veicot vingrinājumu, turēt sasprindzinātu vēderpresi. Atkārtot **15** reizes.







Roku un kāju censties iztaisnot paralēli grīdai vienā taisnā līnijā. Vingrinājumu atkārtot **10** reizes ar katru pusi.



Balsts uz apakšdelmiem. Veicot vingrinājumu jātur sasprindzināta vēdera prese un sēžas muskuļi, jāseko līdzī, lai neizliektos muguras lejasdaļa. Ja vingrinājums šķiet par grūtu, var balstīties uz ceļiem. Noturēt pozu **30-60** sekundes.



Atcelt gurnus no grīdas. Ja vingrinājums šķiet pārāk grūts, atbalstīt vienu celi uz grīdas. Atkārtot **10** reizes uz katru pusi.



Uz izelpu atcelt no grīdas abas lāpstiņas, turot elkoņus sānis un cenšoties nesasprindzināt kaklu. Vingrinājumu atkārtot **20** reizes.



Vingrinājums slīpajiem vēdera muskuļiem. Uz izelpu pagriezties ar elkoni pie pretējās puses ceļa. Vingrinājumu atkārtot **10** reizes uz katru pusi.



Ceļot iegurni augšā, sasprindzināt sēžas muskuļus. Censties pacelt iegurni tik augstu, lai augšstilbi būtu vienā līnijā ar ķermeņa augšdaļu. Vingrinājumu atkārtot **15** reizes.

