



Vingrojumu komplekss SENIORIEM



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

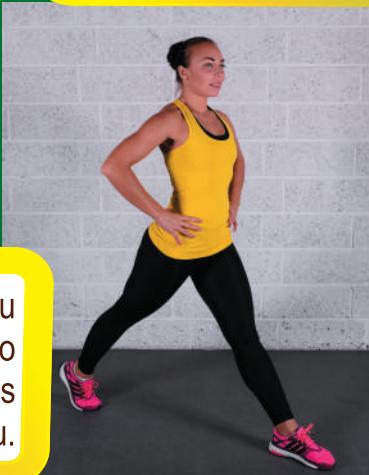


sadarbībā ar:

Vingrojumu kompleksu izpildīt 1 – 2 reizes dienā 3 – 4 dienas nedēļā



Veikt izklupienu. Ja ir grūtības noturēt līdzsvaru, izpildot vingrinājumu, var pieturēties pie sienas vai krēsla atzveltnes. Atkārtot vingrinājumu **15** reizes ar katru kāju.



Kāpšana uz paaugstinājuma. Par paaugstinājumu var izvēlēties trepju pakāpienai vai solu. Jo augstāks ir pakāpiens, jo grūtāks būs vingrinājums. Atkārtot **15** reizes ar katru kāju.

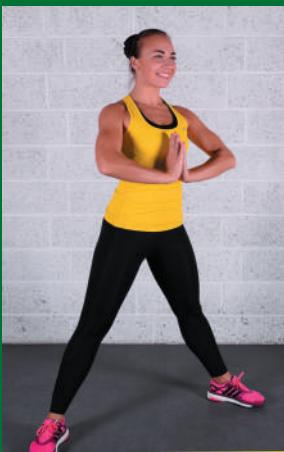


Lai palielinātu vingrinājuma sarežģītības pakāpi, nepieciešams nostāties tālāk no sienas. Atkārtot vingrinājumu **15** reizes ar katru roku.



Celt kāju sānis,
noturot līdzsvaru.
Ja ir grūtības
noturēt līdzsvaru,
izpildot
vingrinājumu, var
pieturēties pie
sienas vai krēsla
atzveltnes.
Atkārtot
vingrinājumu
15 reizes ar
katru kāju.





Pietupjoties, ar spēku saspiest plaukstas kopā, un atbrīvot, ceļoties augšā. Pildot vingrinājumu, turēt sasprindzinātu vēderpresi. Atkārtot **15** reizes.

Iztaisnot kāju paralēli grīdai un sasprindzinot sēžas muskuļus. Pildot vingrinājumu, turēt sasprindzinātu vēderpresi. Vingrinājumu atkārtot **15** reizes ar katru kāju.



Atceļot no grīdas pretējo roku un kāju, sasprindzināt sēžas muskuļus un skatīties uz grīdu. Atkārtot **10** reizes ar katru pusī.

Atcelt no grīdas ķermeņa augšdaļu un kāju pēc iespējas vairāk, sasprindzinot sānu. Atkārtot **10** reizes uz katru pusī.



Pildot vingrinājumu neatcelt muguras lejasdaļu no grīdas. Ja izpildīt vingrinājumu ar abām kājām ir pārāk grūti, var atcelt pa vienai kājai. Atkārtot **15** reizes.



Stiept kāju aizmugurējo daļu un muguras lejasdaļu, cenšoties aizsniegt kāju pirkstgalus. Noturēt pozu **30** sekundes.