



Vingrojumu komplekss SENIORIEM



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

sadarbībā ar:



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



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

Veikt izklupienus. Ja ir grūtības noturēt līdzsvaru, izpildot vingrinājumu, var pieturēties pie sienas vai krēsla atzveltnes. Atkārtot vingrinājumu **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 plaukstu kopā, un atbrīvojot, ceļoties augšā. Pildot vingrinājumu, turēt sasprindzinātu vēder presi. Atkārtot **15** reizes.



Iztaisnot kāju paralēli grīdai un sasprindzinot sēžas muskuļus. Pildot vingrinājumu, turēt sasprindzinātu vēder presi. 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 pusi.

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



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



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