AKTĪVA IK DIENA!

TU ESI RADĪTS KUSTĪBAI!

Veselības maršruts izveidots kampaņas "Aktīva ik diena!" ietvaros.

Veselības ministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

VESELĪBAS MARŠRUTA VINGRINĀJUMI

Pareiza treniņa pamatprincipi ir iesildīšanās, galvenā treniņa daļa un atsildīšanās. Šo pamatprincipu ievērošana sagatavo organismu slodzei un mazina traumu risku.

Pirms sāc pastaigu, ir svarīgi organismu iesildīt!
Veic apļveida kustības potīšu, ceļu, gūžu, plecu, elkoņu un plaukstu locītavās.
Katrā locītavā veic apļveida kustību 5 reizes abos virzienos.

1.

ELPOŠANAS VINGROJUMS

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Stāvus, kājas kopā, rokas uz vēdera

UZDEVUMS:
Dziļi ieelpo.
Ieelpas laikā vēders piepūšas kā balons, izelpas laikā – saplok

VEIC UZDEVUMU VAIRĀKAS REIZES ATBILSTOŠI VECUMAM

4 – 1	3x	19 – 65 gadi	5x
13 – 18 gadi	5x	> 66 gadi	5x

! Vingrojot necel plecus uz augšu

2.

VINGROJUMS SĀNU UN IEGURŅA MUSKULATŪRAI

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Stāvus uz vienas kājas, rokas saliektas aiz galvas

UZDEVUMS:
Noliecies pa labi un cel labo kāju uz augšu sānis, tas pats uz otru pusi

VEIC UZDEVUMU UZ KATRU PUSI ATBILSTOŠI VECUMAM

4 – 12 gadi	5x	19 – 65 gadi	7x
13 – 18 gadi	7x	> 66 gadi	5x

3.

VINGROJUMS SĀNU MUSKULATŪRAS STIEPŠANAI

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Stāvus, kājas plecu platumā, rokas uz vidukļa

UZDEVUMS:
Noliecies pa labi, noturi pozīciju 10 sek., tas pats uz kreiso pusi

! Jāsajūt viegli stiepjoša sajūta sānā

4.

VINGROJUMS RUMPJA MUSKULATŪRAI

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Stāvus, rokas saliektas elkoņu locītavās

UZDEVUMS:
Izelpā cel saliektu kāju uz augšu, savieno pa diagonāli celi ar pretējās puses elkoni nabas līmenī, tas pats uz otru pusi

VEIC UZDEVUMU AR KATRU KĀJU VAIRĀKAS REIZES ATBILSTOŠI VECUMAM

4 – 12 gadi	5x	19 – 65 gadi	10x
13 – 18 gadi	7x	> 66 gadi	5x

! Vingrojums veicams savās iespēju robežās

5.

VINGROJUMS PLECU JOSLAS MUSKULATŪRAI

IR NEPIECIEŠAMS ATBALSTS PRET KOKU VAI PARTNERI

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Stāvus, rokas taisni uz priekšu plecu augstumā balstā pret koku vai ar plaukstām pret partnera rokām

UZDEVUMS:
Izelpā spied taisnas rokas pret koku vai partnera rokām, ieelpā atbrīvo rokas

VEIC UZDEVUMU UZ KATRU PUSI ATBILSTOŠI VECUMAM

4 – 12 gadi	5x noturi 2 sek.	19 – 65 gadi	10x noturi 3 sek.
13 – 18 gadi	7x noturi 3 sek.	> 66 gadi	5x noturi 3 sek.

6.

VINGROJUMS KĀJU MUSKULATŪRAI

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Stāvus solis uz priekšu

UZDEVUMS:
Saliec abas kājas ceļu locītavās un ar mugurējās kājas celi pieskaries zemei (“izklupiens”)

VEIC UZDEVUMU AR KATRU KĀJU VAIRĀKAS REIZES ATBILSTOŠI VECUMAM

4 – 12 gadi	5x	19 – 65 gadi	10x
13 – 18 gadi	7x	> 66 gadi	5x

! Vingrojumu veic savu spēju robežās

7.

VINGROJUMS KĀJU MUSKULATŪRAI

IR NEPIECIEŠAMS ATBALSTS PRET KOKU VAI PARTNERI

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Mugura atbalstīta pret koku vai pret partneri, kājas saliektas gūžu un ceļu locītavās 90˚ leņķī

UZDEVUMS:
Nemainot sākuma stāvokli, iztaisno vienu kāju ceļa locītavā, noturi pozīciju, tas pats ar otru kāju

VEIC UZDEVUMU UZ KATRU PUSI ATBILSTOŠI VECUMAM

4 – 12 gadi	5x noturi 1 sek.	19 – 65 gadi	10x noturi 3 sek.
13 – 18 gadi	7x noturi 2 sek.	> 66 gadi	5x noturi 1 sek.

! Vingrojumu veic savu spēju robežās

8.

VINGROJUMI KOORDINĀCIJAI

Nr. 1.

SĀKUMA STĀVOKLIS:

Vienas rokas plauksta savilkta dūrē, ikšķis atvērts; otra plauksta dūrē – 2. un 5. pirksts iztaisnots

UZDEVUMS:

Pārmaiņus maini roku sākuma stāvokli

Nr. 2.

UZDEVUMS:

Pamet gaisā čiekuriņu vai akmentiņu, metiena laikā sasit plaukstas kopā 2 reizes, tad 3 reizes

VEIC UZDEVUMU VAIRĀKAS REIZES ATBILSTOŠI VECUMAM

4 – 12 gadi	7x	19 – 65 gadi	10x
13 – 18 gadi	7x	> 66 gadi	10x

9.

VINGROJUMS LĪDZSVARAM

TEV VAR BŪT NEPIECIEŠAMS ATBALSTS

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta sānis, rokas taisnas augšā

UZDEVUMS:
Noturi pozīciju 10 sek., atkārto ar otru kāju

! Vingrojumu veic savu spēju robežās, ja nepieciešams, pieturies pie koka vai partnera

10.

VINGROJUMI AUGŠSTILBA UN APAKŠSTILBA MUSKUĻU STIEPŠANAI

Nr. 1.

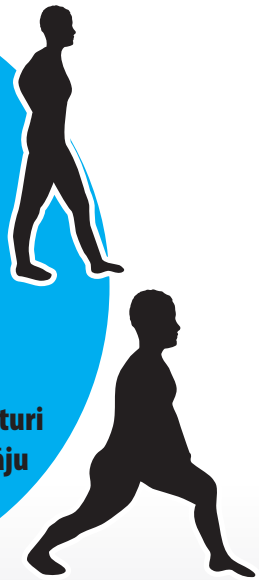
SĀKUMA STĀVOKLIS:
Viena kāja priekšā taisna balstā uz papēža, pirkstgals nostiepts uz sevi. Otra kāja nedaudz saliekta gūžas un ceļa locītavā

UZDEVUMS:
Noliecies uz priekšu pie taisnās kājas, noturi pozīciju 10 sek., tas pats ar otru kāju

Nr. 2.

SĀKUMA STĀVOKLIS:
Solis uz priekšu, abas kājas vērstas ar pirkstgaliem uz priekšu

UZDEVUMS:
Saliec priekšējo kāju ceļa un gūžas locītavā, aizmugurējā kāja taisna, papēdis neatraujas no pamata, noturi pozīciju 10 sek., tas pats ar otru kāju



! Jāsajūt viegli stiepjoša sajūta taisnās kājas augšstilba un apakšstilba muskuļos mugurpusē