

# Vingrojums plecu joslai



1.



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

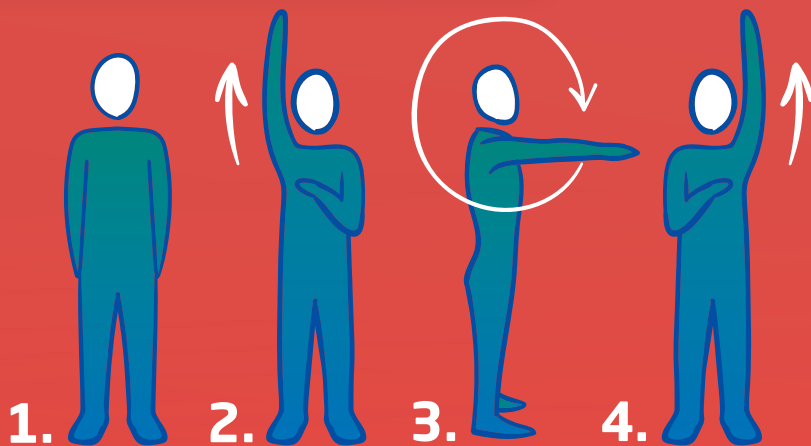
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001)

# Vingrojums plecu joslai cilvēkiem no 19 līdz 63 gadiem

Vingrojumu izstrādāja kampaņas "Kustinācija" eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pieaugušajiem ieteicams veikt vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (30 minūtes dienā). Veicot vingrojumu, sekojiet līdzi, lai kustība neradītu diskomfortu. Kustības rezultātā ķermenis izjutīs slodzi, taču aktivitātei nevajadzētu radīt aizdusu vai sāpes. Vingrojums jāatkārto **12 līdz 20 reizes**, atbilstoši savām spējām. Pirms un pēc vingrojumu izpildes ieteicams iesildīties un atsilstīties, soļojot vai lēni skrienot 7 līdz 10 minūtes.



1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja\*, mugura taisna\*\*, iegurnis stingrs\*\*\*, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.
2. un 3. Kreiso roku novieto uz sirds. Labo roku paceļ virs galvas, vērējot apļo pleca locītavā uz priekš un atpakaļ. Plecu apļošanas laikā neceļ uz augšu.
4. Atkārto vingrojumu, apļojot kreiso roku.

Elpošana vienmērīga, ritmiska.

\* Žākļstāja – kājas plecu platumā.

\*\* Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* Iegurnis stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

# Vingrojums kāju, gūžu un muguras muskuļu stiepšanai



2.



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

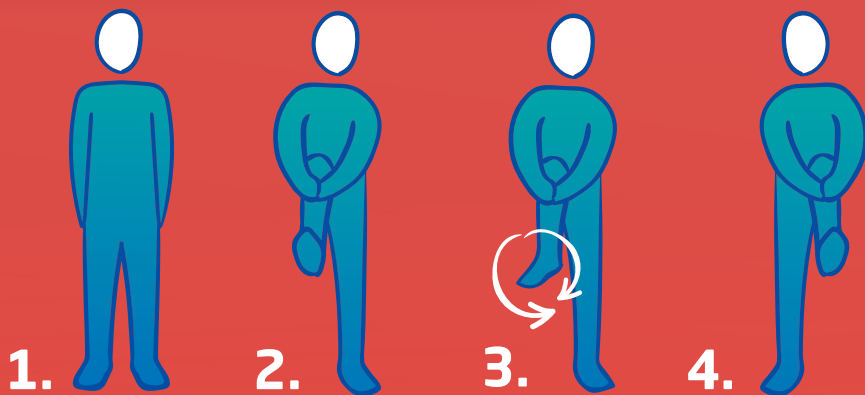
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001)

# Vingrojums kāju, gūžu un muguras muskuļu stiepšanai cilvēkiem no 19 līdz 63 gadiem

Vingrojumu izstrādāja kampaņas "Kustinācija" eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pieaugušajiem ieteicams veikt vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (30 minūtes dienā). Veicot vingrojumu, sekojiet līdzi, lai kustība neradītu diskomfortu. Kustības rezultātā ķermenis izjutīs slodzi, taču aktivitātei nevajadzētu radīt aizdusu vai sāpes. Vingrojums jāatkārto **12 līdz 20 reizes**, atbilstoši savām spējām. Pirms un pēc vingrojumu izpildes ieteicams iesildīties un atšildīties, soļojot vai lēni skrienot 7 līdz 10 minūtes.



1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja\*, mugura taisna\*\*, iegurnis stingrs\*\*\*, rokas gar sāniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.
2. Stāvot uz kreisās kājas pilnas pēdas, paceļ labo celi pie krūtīm, apķer ar abām rokām un notur.
3. Apļo labās kājas potīti pa labi un pa kreisi.
4. Atkārto vingrojumu, stāvot uz labās kājas un paceļot kreiso kāju.

Elpošana vienmērīga, ritmiska.

\* Žākļstāja – kājas plecu platumā.

\*\* Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* Iegurnis stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.



# Vingrojums ķermeņa tonusam



3.



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001)

# Vingrojums ķermeņa tonusam cilvēkiem no 19 līdz 63 gadiem

Vingrojumu izstrādāja kampaņas "Kustinācija" eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pieaugušajiem ieteicams veikt vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (30 minūtes dienā). Veicot vingrojumu, sekojiet līdzi, lai kustība neradītu diskomfortu. Kustības rezultātā ķermenis izjutīs slodzi, taču aktivitātei nevajadzētu radīt aizdusu vai sāpes. Vingrojums jāatkārto **12 līdz 20 reizes**, atbilstoši savām spējām. Pirms un pēc vingrojumu izpildes ieteicams iesildīties un atšildīties, soļojot vai lēni skrienot 7 līdz 10 minūtes.



1. Sākuma stāvoklis - žāķstāja\*, mugura taisna\*\*, iegurnis stingrs\*\*\*. Rokas saliektas elkoņos. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.
2. Soļo uz priekšu uz pilnas pēdas, pamīšus paceļot augšstilbu paralēli grīdai. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja.
3. Atkārto vingrojumu ar pretējo kāju.

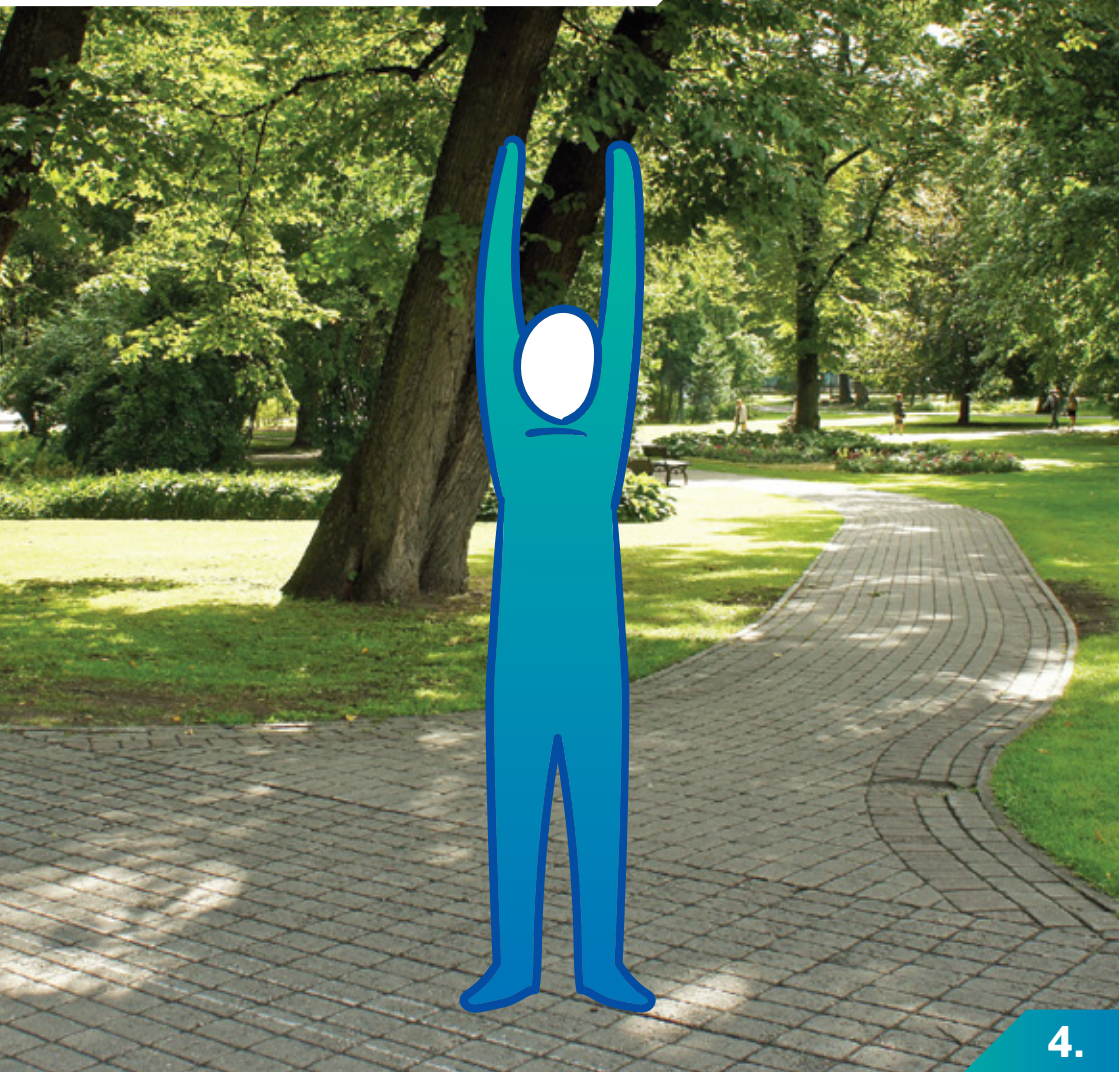
Elpošana vienmērīga, ritmiska.

\* Žāķstāja - kājas plecu platumā.

\*\* Mugura taisna - sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* Iegurnis stingrs - sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

# Vingrojums plecu un roku nostiprināšanai



4.



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

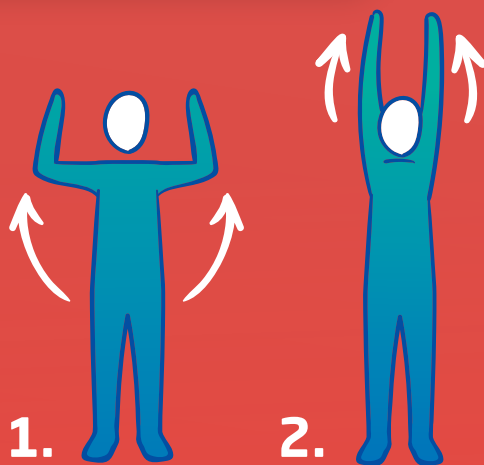
ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001)



# Vingrojums plecu un roku nostiprināšanai cilvēkiem no 19 līdz 63 gadiem

Vingrojumu izstrādāja kampaņas "Kustinācija" eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pieaugušajiem ieteicams veikt vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (30 minūtes dienā). Veicot vingrojumu, sekojiet līdzi, lai kustība neradītu diskomfortu. Kustības rezultātā ķermenis izjutīs slodzi, taču aktivitātei nevajadzētu radīt aizdusu vai sāpes. Vingrojums jāatkārto **12 līdz 20 reizes**, atbilstoši savām spējām. Pirms un pēc vingrojumu izpildes ieteicams iesildīties un atslidīties, soļojot vai lēni skrienot 7 līdz 10 minūtes.



1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja\*, mugura taisna\*\*, iegurnis stingrs\*\*\*. Rokas saliekta 90 grādu leņķī paceltas plecu augstumā, pleci neuzrauti, rokas izvērstas uz sāniem, apakšdelmi vērsti uz priekšu. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.
2. Iztaisno rokas uz augšu un saliec atpakaļ sākuma stāvoklī.

Ielapa, rokas paceļot, izelapa, rokas nolaižot sākuma stāvoklī.

\* Žākļstāja – kājas plecu platumā.

\*\* Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* Iegurnis stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.



# Vingrojums vēdera muskulatūrai



5.



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

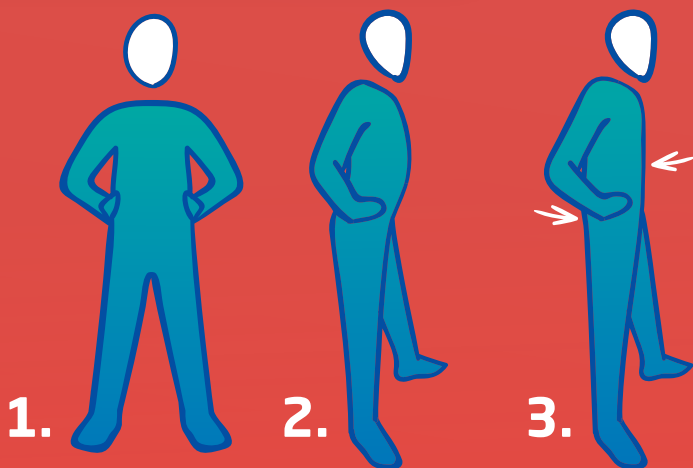
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001)

# Vingrojums vēdera muskulatūrai cilvēkiem no 19 līdz 63 gadiem

Vingrojumu izstrādāja kampaņas "Kustinācija" eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pieaugušajiem ieteicams veikt vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (30 minūtes dienā). Veicot vingrojumu, sekojiet līdzi, lai kustība neradītu diskomfortu. Kustības rezultātā ķermenis izjutīs slodzi, taču aktivitātei nevajadzētu radīt aizdusu vai sāpes. Vingrojums jāatkārto **12 līdz 20 reizes**, atbilstoši savām spējām. Pirms un pēc vingrojumu izpildes ieteicams iesildīties un atsildīties, soļojot vai lēni skrienot 7 līdz 10 minūtes.



1. un 2. Sākuma stāvoklis – kājas platāk par pleciem, mugura taisna\*, iegurnis stingrs\*, rokas uz gurniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.

3. Maksimāli sasprindzina vēdera preses lejasdaļu un sēžas muskuļus, notur 10 līdz 20 sekundes.

Elpošana vienmērīga, ritmiska.

\* Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\* Iegurnis stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

# Vingrojums augšstilbu un iegurņa muskulatūrai



6.



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001)



# Vingrojums augšstilbu un iegurņa muskulatūrai cilvēkiem no 19 līdz 63 gadiem

Vingrojumu izstrādāja kampaņas "Kustinācija" eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pieaugušajiem ieteicams veikt vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (30 minūtes dienā). Veicot vingrojumu, sekojiet līdzi, lai kustība neradītu diskomfortu. Kustības rezultātā ķermenis izjutīs slodzi, taču aktivitātei nevajadzētu radīt aizdusu vai sāpes. Vingrojums jāatkārto **12 līdz 20 reizes**, atbilstoši savām spējām. Pirms un pēc vingrojumu izpildes ieteicams iesildīties un atšildīties, soļojot vai lēni skrienot 7 līdz 10 minūtes.



1. Sākuma stāvoklis - žākļstāja\*, mugura taisna\*\*, iegurnis stingrs\*\*\*. Rokas uz gurniem. Galva vērsta ar skatu uz priekšu, taisnā līnijā kā mugurkaula turpinājums.
2. Veic izklupieni uz priekšu ar labo kāju (celis 90 grādu leņķī), izklupiena brīdī labais celis nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem. Kreisās kājas celis pieskaras zemei.
3. Izklupieni atkārto ar kreiso kāju.

Ieelpa, veicot izklupieni, izelpa pie kustības augšup.

\* Žākļstāja - kājas plecu platumā.

\*\* Mugura taisna - sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* Iegurnis stingrs - sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.