



# Vingrojumu komplekss **MUGURAS** muskulu stiprināšanai



Slimību profilakses un  
kontrolē centrs

sadarbībā ar:



Vingrojumu kompleksu izpildīt 3 – 5 reizes nedēļā



Vingrinājums veicina muguras mobilitāti. Ar apaļu muguru, skriemeli pa skriemelim liekties uz leju līdz pirkstgaliem. Atkārtot **10** reizes.



Ja pildot vingrinājumu, nevar noturēt līdzsvaru, pieturēties ar rokām pie sienas vai krēsla. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Iztaisnojot roku un kāju paralēli grīdai, censties panākt, lai roka, mugura un kāja veidotu vienu taisnu līniju. Atkārtot **15** reizes uz katru pusi.



Čeļoties augšā, savilkt lāpstiņas kopā un sasprindzināt sēžas muskuļus. Atkārtot **15** reizes ar katru kāju.





Noturot iegurni augšā, sasprindzināt sēžas muskuļus. Pozīciju noturēt **30-60** sekundes.



Rokas iztaisnot tikai tik daudz, cik ir ērti mugurai, palīdzot ar rokām. Atkārtot **10** reizes.



Ceļot iegurni uz augšu, papēžus spiest grīdā un aiz astes kaula stiepies uz augšu, veidojot trijstūra pozu. Atkārtot **15** reizes.



Stiepjoties ar kāju pie rokas, censties abas rokas noturēt uz grīdas. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Izpildot vingrojumu, izelpot, noapaļot muguru un velkot zodu pie krūtīm. Atkārtot **15** reizes.



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

Materiāls ir izgatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.