



Vingrojumu komplekss **MUGURAS** muskuļu stiprināšanai



sadarbībā ar:



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Vingrojumu kompleksu izpildīt 3 – 5 reizes nedēļā



Vingrinājums veicina muguras mobilitāti. Ar apaļu muguru, skriemeli pa skriemelimi 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.



Ceļoties augšā, savilk
lāpstiņas kopā un
sasprindzināt sēžas
muskuļus. Atkārtot
15 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 pusī.



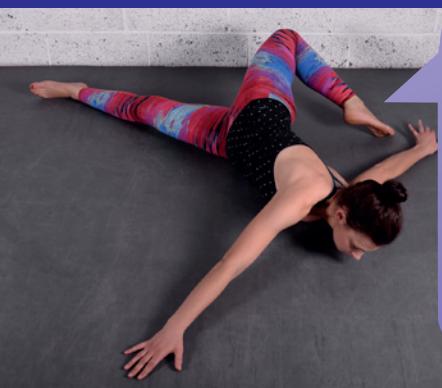


Noturot iegurni augšā, sasprindzināt sēžas muskuļus. Pozīciju noturēt **30-60** sekundes.

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



Ceļot iegurni uz augšu, papēžus spiest grīdā un aiz astes kaula stiepties 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 krūtim. Atkārtot **15** reizes.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D I 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/I/001) ietvaros.