

Vingrojumu komplekss

vingrošanas PAMATU

apgūšanai



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

sadarbībā ar:



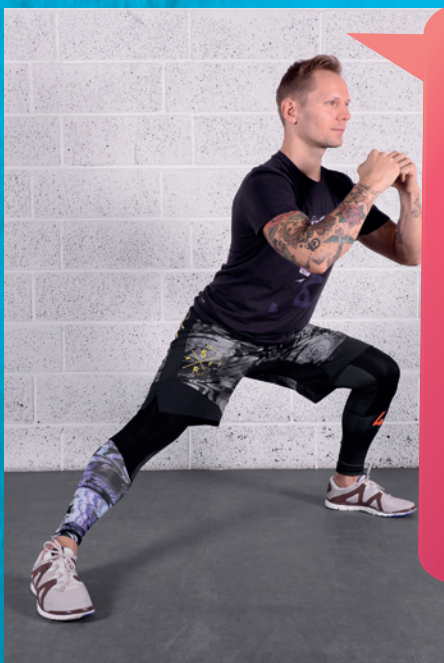
Vingrojumu kompleksu izpildīt 1 – 3 reizes dienā 3 – 5 dienas nedēļā



Pietuptyes, saliecot ceļus līdz taisnam leņķim, sekojot līdzi, lai ceļgalu virziens sakristu ar pirkstgalu virzienu un ceļi neietu pāri pirkstgaliem. Turēt sasprindzinātu vēderpresi. Atkārtot **15** reizes.



Veicot izklupieni atpakaļ, savērties uz priekšējās kājas pusi. Turēt taisnu muguru un neliekties uz priekšu. Ceļus saliekt līdz taisnam leņķim. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Veikt izklupieni sānis, turot taisnu muguru un sekojot līdzi, lai celis neietu pāri pirkstgalam. Veicot izklupieni, kāju likt uz pilnas pēdas. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.

Atspiesties no grīdas, saliecot elkoņus līdz taisnam leņķim, balstoties uz ceļiem. Veicot vingrinājumu, turēt sasprindzinātu vēderpresi. Atkārtot **15** reizes.





Roku un kāju ciensties iztaisnot paralēli grīdai vienā taisnā līnijā. Vingrinājumu atkārtot **10** reizes ar katru pusi.



Balsts uz apakšdelmiem. Veicot vingrinājumu jātur sasprindzināta vēdera prese un sēžas muskuļi, jāseko līdzi, lai neizliektos muguras lejasdaļa. Ja vingrinājums šķiet par grūtu, var balstīties uz ceļiem. Noturēt pozu **30-60** sekundes.

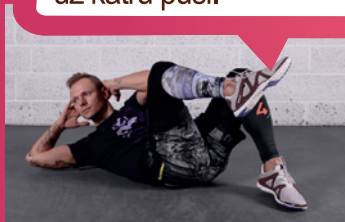


Atcelt gurnus no grīdas. Ja vingrinājums šķiet pārāk grūts, atbalstīt vienu celi uz grīdas. Atkārtot **10** reizes uz katru pusi.



Uz izelpu atcelt no grīdas abas lāpstiņas, turot elkoņus sānis un cenšoties nesasprindzināt kaklu. Vingrinājumu atkārtot **20** reizes.

Vingrinājums slīpajiem vēdera muskuļiem. Uz izelpu pagriezies ar elkoni pie pretējās puses ceļa. Vingrinājumu atkārtot **10** reizes uz katru pusi.



Ceļot iegurni augšā, sasprindzināt sēžas muskuļus. Censties pacelt iegurni tik augstu, lai augšstilbi būtu vienā līnijā ar ķermeņa augšdaļu. Vingrinājumu 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.