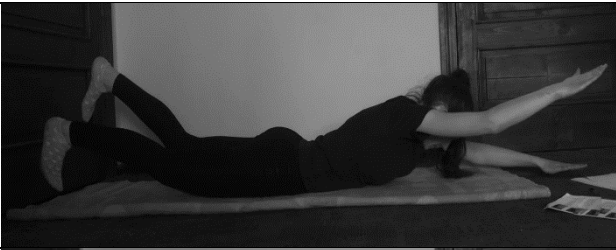


## Vingrojumi muguras un vēdera muskulatūrai

Vingrojumus izpildīt uz zemes, izmantojot paklājiņu vai segu.

| Nr. p.k. |                                                                                     | Vingrojuma apraksts                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       |    | Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras, viena kāja taisna, otra saliekta, aptverta ar rokām. Saliektās kājas celi virzīt uz plecu pusi, noturēt pozu 15-20 sekundes. Pēc tam to pašu veikt ar otru kāju.                                                                                          |
| 2.       |    | Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras, kājas priekšā, augšā. Rokas gar sāniem ar plaukstām uz leju. Ar kājām pārmaiņus izpildīt aplveida kustības (kā brauktu ar riteni). 30x uz priekšu un 30x atpakaļ. <u>Kustību sākt no lejas uz augšu, starp virziena maiņu var iekļaut nelielu atpūtu.</u> |
| 3.       |   | Sākuma stāvoklis: Guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, plecu platumā, rokas saliektas aiz galvas. Atcelt ķermeņa augšdaļu, pārmaiņus tuvinot vienas rokas elkoni pretējās kājas celim. Izpildīt 10x ar katru sānu. <u>Atceļot ķermeņa augšdaļu un kāju- izelpa, nolaižot- ieelpa.</u>     |
| 4.       |  | Sākuma stāvoklis: sēde, kājas saliektas, atceltas no zemes un apķertas ar rokām. Iztaisnot kājas un rokas vērst sānis. Izpildīt vingrojumu 15x. <u>Nenolaist ķermeņa augšdaļu pie zemes! Iztaisnojot kājas- izelpa, atgriežoties sākuma stāvoklī- ieelpa.</u>                                 |

|     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.  |                                                                                        | <p>Sākuma stāvoklis: guļus uz vēdera, kājas taisnas, pēdas vērstas pret ķermeni, rokas taisnas, galva starp rokām.</p> <p>Atcelt ķermeņa augšdaļu, saliecot rokas elkoņu locītavās, lai tuvinātu lāpstiņas vienu otrai. Šādu pozu noturēt aptuveni 2-3 sekundes, izpildot vingrojumu 15 reizes.</p> <p><u>Atceļot ķermeņa augšdaļu-izelpa, nolaižot lejā-ieelpa.</u></p> |
| 6.  |                                                                                        | <p>Sākuma stāvoklis tāds pats kā iepriekš.</p> <p>Atcelt vienu roku un pretējo kāju.</p> <p>Vingrojumu izpildīt 20x (10 ar katru kāju/roku).</p> <p><u>Pēda vērsta pret sevi, atceļot roku un kāju-izelpa, nolaižot-ieelpa.</u></p>                                                                                                                                      |
| 7.  |                                                                                        | <p>Sākuma stāvoklis tāds pats kā iepriekš.</p> <p>Atcelt ķermeņa augšdaļu (abas rokas) un abas kājas. Vingrojumu izpildīt 20 reizes.</p> <p><u>Atceļot ķermeņa augšdaļu-izelpa, nolaižot- ieelpa.</u></p>                                                                                                                                                                |
| 8.  |                                                                                       | <p>Sākuma stāvoklis: rāpus, skats uz leju.</p> <p>Pārmaiņus atcelt vienu roku un pretējo kāju.</p> <p>Vingrojumu izpilda 20x.</p> <p><u>Atceļot roku un kāju-izelpa, nolaižot- ieelpa.</u></p>                                                                                                                                                                           |
| 9.  |   | <p>Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras, rokas taisnas, augšā.</p> <p>1. Pastiept ķermeni, virzot rokas augšup, kājas un pēdas lejup.</p> <p>2. Virzīt ķermeņa augšdaļu pie taisnām kājām (pēdas pret sevi).</p> <p>Vingrojumu atkārtot 3x.</p>                                                                                                                            |
| 10. |                                                                                      | <p>Sākuma stāvoklis: sēde krustotām kājām.</p> <p>1. Noliekt ķermeņa augšdaļu pāri vienam celim.</p> <p>2. Virzot rokas uz priekšu, liekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu.</p> <p>3. Turpinot virzīties uz sāniem, liekt ķermeņa augšdaļu pāri otram celim.</p> <p>4. Turpināt kustību uz otru pusi. Atkārtot katru stiepšanos 3x, pozu noturot 10-15 sekundes.</p>          |