



VINGRINĀJUMU PROGRAMMA STĀJAS UZLABOŠANAI



bērniem no 11 līdz 17 gadiem

IESILDOŠĀ DAĻA

1. SOĻOŠANA

Pasoļo uz vietas, augsti ceļot ceļgalus un enerģiski vērējot elkoņos saliektas rokas.



2. ROKU IZAPĻOŠANA

Veic apļveida kustības ar abām rokām vienlaicīgi sākumā pulksteņrādītāja virzienā, vēlāk- pretēji.



3. GURNU IZAPĻOŠANA

Veic apļveida kustības ar gurniem sākumā pulksteņrādītāja virzienā, vēlāk- pretēji tam.



4. NOLIEKŠANĀS

Pacel vienu roku gaisā un noliecies uz pretējo pusi.



5. SKRIEŠANA

Paskrien uz vietas, enerģiski vērējot elkoņos saliektas rokas.



PAMATA DAĻA

1. MAZAIS TILTIŅŠ

Sākuma stāvoklis

Abas kājas saliektas ceļos, ceļi un pēdas novietotas atstātus, aptuveni plecu platumā, pēdas pilnībā balstās pret grīdu. Rokas novietotas gar sāniem, plaukstas balstās pret grīdu.

Uzdevums

Atcel gurnus tik augstu, lai veidotos taisna līnija no ceļiem līdz pleciem. Ceļot gurnus, sasprindzini dibena muskuļus un vēderpresi. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī, sākumā nolaižot muguras augšējo daļu, tad muguras lejas daļu, dibenu.

Padomi

- *Vingrinājuma laikā neļauj ceļiem iet sānis, noturi tos sākuma stāvoklī
- *Turi zodu nedaudz ievilktu ("dubultzods")
- *Ceļot gurnus augšā centies sasprindzināt dibena muskuļus nevis augšstilba mugurējos muskuļus.
- *Ja vingrinājums šķiet pārāk vienkāršs uzliec saliektu kāju pāri otrai un izpildi vingrinājumu, balstoties uz 1 kājas



2. BUMBA PIE CEĻIEM

Sākuma stāvoklis

Guļus uz muguras, ceļi saliekti, pēdas pie grīdas. Tur bumbu (vai spilvenu/ rotaļlietu) rokās virs galvas.

Uzdevums

Atcel vienlaicīgi rokas un ķermeņa augšdaļu un ar bumbu stiepies pie ceļiem līdz lāpstiņas pilnībā atceļas no grīdas. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī- rokas un ķermeņa augšdaļa nolaižas vienlaicīgi.



PAMATA DAĻA

3. KĀJU NOLAIŠANA

Sākuma stāvoklis

Guļus uz muguras. Ceļi saliekti un kājas paceltas gaisā tā, lai ceļos un gūžās 90 grādi, apakšstilbi paralēli grīdai. Rokas novietotas sānis, blakus ķermenim, plaukstas vērstas pret grīdu. Vēderprese sasprindzināta.

Uzdevums

Saliektu kāju virzi grīdas virzienā, pieskaroties tai ar papēdi, tā, lai ceļa locītavā vēl aizvien paliek 90 grādu leņķis. Atgriezies sākuma stāvoklī un atkārto ar otru kāju.

Padomi

*Vingrinājuma laikā turi muguras lejasdaļu nekustīgu- tuvu grīdai.

*Ja šis vingrinājums ir pārāk vienkāršs, vari veikt sekojošu vingrinājumu.

Sākuma stāvoklis- guļus uz muguras, ceļi saliekti un kājas paceltas gaisā tā, lai ceļos un gūžās 90 grādi, apakšstilbi paralēli grīdai. Rokas paceltas augšā, vērstas pret grieztiem, plaukstas vērstas uz leju. Vēderprese sasprindzināta. Vienu kāju virzi grīdas virzienā, iztaisnojot to, un vienlaicīgi nolaid pretējās puses roku. Pacel kāju un roku, lai tās nonāk sākuma stāvoklī un atkārto ar otru kāju un roku.



4. KĀJAS SĀNIS

Sākuma stāvoklis

Guļus uz muguras. Ceļi saliekti un kājas paceltas gaisā tā, lai ceļos un gūžās 90 grādi, apakšstilbi paralēli grīdai. Rokas novietotas sānis- plecā 90 grādi, plaukstas vērstas pret grīdu.

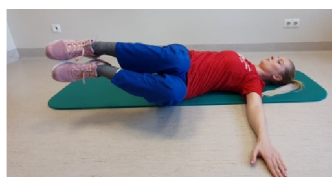
Uzdevums

Saliektas kājas virzi sānis grīdas virzienā tik zemu, lai pleci, lāpstiņas vēl aizvien ir saskarsmē ar grīdu. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī. Atkārto uz otru pusi.

Padomi

Vingrinājuma laikā palīdzi sev, atspiežoties ar rokām.

Centies visu vingrinājuma laiku noturēt ceļos un gūžās sākuma stāvoklī- 90 grādu leņķi.



PAMATA DAĻA

5. VĒDERPRESES IZSTIEPŠANA

Sākuma stāvoklis

Guļus uz muguras ar taisnām rokām virs galvas un izstieptām taisnām kājām.

Uzdevums

Atslābini vēderpresi un stiep rokas un kājas prom no ķermeņa centra, lai sajūti vēderpreses iestiepumu.

Dziļi elpo un noturi iestiepumu.



6. SUPERMENS

Sākuma stāvoklis

Guļus uz vēdera, abas rokas ir taisnas priekšā ar plaukstām pret grīdu, arī kājas ir taisnas. Galva ir atcelta, zods nedaudz ievilkts, skatiens uz leju.

Uzdevums

Atcel ķermeņa augšdaļu, rokas un kājas no grīdas. Uz grīdas paliek vēdera lejasdaļa un iegurnis. Noturi šo pozu 5 sekundes un lēnām nolaidies.

Padomi

*Vingrinājuma laikā centies noturēt kājas taisnas, nesaliec ceļos

*Vingrinājuma laikā centies noturēt rokas taisnas, nesaliec elkoņos

*Ja iepriekšminētais variants šķiet pārāk grūts- novieto vienu roku zem pieres, izstiep pretējās puses roku virs galvas (piem., labo). Cel iztaisnotu roku un pretējās puses kāju. Noturi roku un kāju gaisā 5s.



PAMATA DAĻA

7. PELDĒŠANA

Sākuma stāvoklis

Guļus uz vēdera, piere lejā uz grīdas. Rokas novietotas uz grīdas virs galvas, plaukostas vērstas pret grīdu. Kājas taisnas.

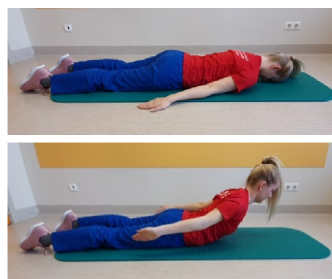
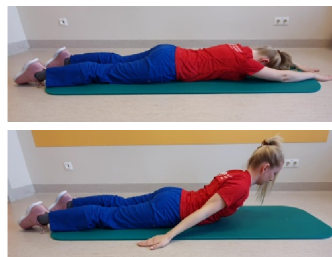
Uzdevums

Atcel ķermeņa augšdaļu no grīdas un vienlaicīgi virzi rokas sānis līdz gurniem.

Padomi

*Ja šis vingrinājums šķiet pārāk vienkāršs, rokās var paņemt ūdens pudelītes vai mazas hanteles (0, 5 kg).

*Ja šis vingrinājums šķiet pārāk grūts, veic sekojošu vingrinājumu. Apgulies guļus uz vēdera, piere lejā pie grīdas. Rokas novietotas gar sāniem, plaukostas vērstas pret grīdu. Kājas taisnas. Uzsāc kustību ar pleciem-atcel plecus vienlaicīgi virzot lāpstiņas kopā, galva atceļas, skatiens vērstš lejā. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī.



8. BALSTĀ UZ ELKOŅIEM

Sākuma stāvoklis

Guļus uz vēdera, apakšdelmi novietoti uz grīdas tā, lai tie ir paralēli ķermenim, un atrodas plecu platumā, elkoņa locītava ir tieši zem pleca locītavas. Plaukostas vērstas pret grīdu. Pēdas atrodas balstā pret grīdu, ceļi atcelti no grīdas. Skatiens vērstš uz grīdu. Vēderprese ir sasprindzināta ("naba uz iekšu"), dibena muskuļi arī ir sasprindzināti. Galva, pleci, mugura, gurni un pēdas atrodas uz vienas līnijas.

Uzdevums

Noturi sākuma stāvokli tik ilgi, kamēr jūti, ka spēj noturēt pareizu pozu. Kad pozu noturēt nevari, atpūties.



Atkārto vairākus piegājienu, lai kopējais laiks ir **vismaz 2 min.** Pakāpeniski kopējo laiku var palielināt līdz **5 min.**

PAMATA DAĻA

9. MUGURAS IZSTIEPŠANA

Sākuma stāvoklis

No četrpāpus pozas apsēžas uz pēdām, mēģina ar pieri pieskarties pie grīdas, rokas izstieptas taisni priekšā, ar plaukstām pret grīdu.

Uzdevums

Stiep rokas uz priekšu, iestiepnot muguru garenvirzienā. Dziļi elpo un noturi iestiepumu.



10. ZODA IEVILKŠANA

Sākuma stāvoklis

Sēdus uz krēsla, pēdas balstās pret grīdu. Mugura nedaudz atstatas no krēsla atzveltnes, pleci atslābināti, nedaudz pavirzīti atpakaļ, plauksta balstās uz ceļiem. Zods paralēli grīdai, skatiens vērsts uz priekšu.

Uzdevums

levelc zodu, izveidojot "dubultzodu", un noturi šo pozīciju 10 sek. Skatiens nemainīgi vērsts uz priekšu. Lēnām atgriezies sākotnējā pozīcijā.

Padomi

*Sākotnēji, lai būtu vienkāršāk, vari sev palīdzēt, turot roku uz zoda.

*Pirms vingrinājuma veikšanas pārļiecinies, vai krēsls uz kura sēdi ir piemērota augstuma.

*Krēslam, uz kura sēdi, būtu jābūt tādā augstumā, lai gūžu un ceļu locītavās ir 90 grādu leņķis.

*Ļoti svarīgi, lai vingrinājuma laikā pleci un mugura paliek nekustīgi.



PAMATA DAĻA

11. ELKOŅI ATPAKAĻ

Sākuma stāvoklis

Sēdus uz krēsla, pēdas balstās pret grīdu. Mugura nedaudz atstāta no krēsla atzveltnes, elkoņi saliekti, plaukstas novietotas uz pakauša. Zods paralēli grīdai, nedaudz ievilkts ("dubultzods"), skatiens vērsts uz priekšu, vēderprese sasprindzināta.

Uzdevums

Virzi elkoņus atpakaļ cik tālu vari, vienlaicīgi saspiežot lāpstiņas kopā. Noturi 5 sek. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī.

Padomi

*Kad virzi elkoņus atpakaļ, galva nevirzās uz priekšu, paliek nekustīga
*Ja šis vingrinājums šķiet pārāk grūts, vari veikt sekojošu vingrinājumu. Apsēdies uz krēsla, pēdas balstās pret grīdu. Rokas gar sāniem, plaukstas vērsta uzpriekšu. Zods paralēli grīdai, nedaudz ievilkts ("dubultzods"), skatiens vērsts uz priekšu. Vēderprese sasprindzināta. Atvirzi plecus atpakaļ, savēlot lāpstiņas tuvu vienai pie otras. Noturi kopā satuvinātas lāpstiņas 5 sek. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī.



PAMATA DAĻA

12. EŅĢELIS

Sākuma stāvoklis

Stāvus pie sienas, aptuveni solis uz priekšu no sienas, lai papēži tai nepieskaras, ceļi ir nedaudz saliekti. Pie sienas pieskaras ar dibenu, muguru, pleciem un galvas mugurējo daļu. Nedaudz ievilkts zods, skatiens vērsts uz priekšu. Rokas virs galvas novietotas tā, lai tās visā garumā ir saskarsmē ar sienu un plaukstu mugurējā virsma ir vērsta pret sienu.

Uzdevums

Slidini rokas pa sienu, saliecot elkoņus. Rokām visu laiku ir jābūt kontaktā ar sienu. Virzi rokas lejā tik zemu, cik vari, bet tajā pašā laikā nemainās muguras novietojums. Tāpat arī uz augšu- cel augšā rokas, iztaisnojot elkoņus tik augstu, lai nemainā muguras novietojums.



13. FLAMINGO

Sākuma stāvoklis

Stāvus uz vienas kājas, sasprindzināti dibena muskuļi un vēderprese ("naba uz iekšu"), pleci nedaudz atvirzīti atpakaļ, skatiens uz priekšu, zods nedaudz ievilkts.

Uzdevums

Virza rokas sānis, līdz tās ir augšā virs galvas, virs galvas sasit plauksta kopā, tad virza abas rokas vienlaicīgi lejā, un sasit aiz muguras.

Padomi

*Kontrolē, lai tajā pusē, kur ir atcelta kāja, gurns neslīd uz leju, tas nedrīkst būt zemāks par otru gurnu.

*Ja vingrinājums šķiet pārāk vienkāršs, tad veic vingrinājumu ar aizvērtām acīm.

*Ja vingrinājums vēl aizvien ir vienkāršs, uzkāpj uz salocīta pleda vai spilvena, lai ir nestabilāka virsma.



Ja kādu laiku jau veic vingrinājumus un šī programma tev sāk likties pārāk vienkārša, vari pamatdaļas vingrinājumus veikt vairākos piegājienos. Tas ir- izpildi vingrinājumu, atpūties 20 sek un sāk šo vingrinājumu no jauna. Tā katram vingrinājumam var veikt 2-3 piegājienu. Piegājienu neveic stiepšanās vingrinājumiem ("vēderpreses izstiepšana", "muguras izstiepšana").

Lai veicas!



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca