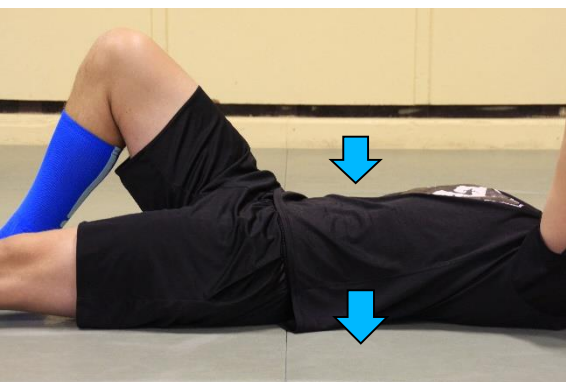
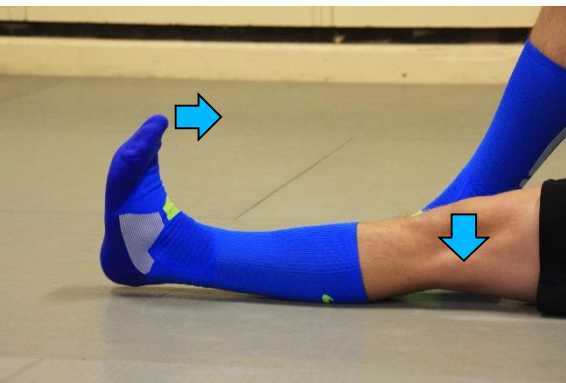


VINGROJUMU KOMPLEKSS MUSKUĻU KORSETES (DZIĻĀS MUSKULATŪRAS) NOSTIPRINĀŠANAI VINGRINĀJUMI UZ MUGURAS



Vingrinājumos - guļus uz muguras ir jāievēro daži nosacījumi

- rokas gar sāniem
- taisnās kājas pirksti vērsti uz augšu
- pēda uz sevi
- kāja maksimāki iztaisnota
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- mugura piespiesta pie zemes



1. VINGRINĀJUMS

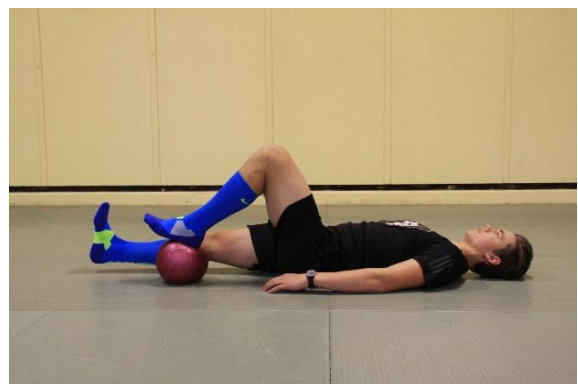
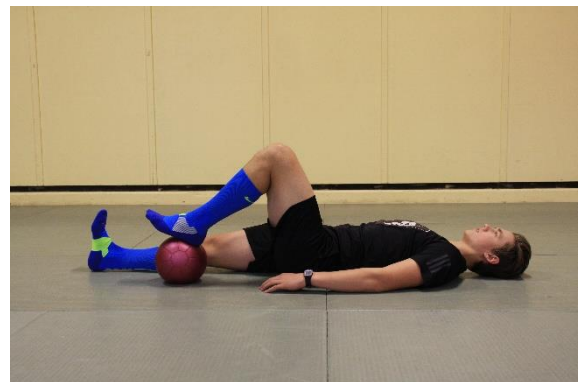
Sākuma stāvoklis - viena kāja saliekta, otra taisna

- taisno kāju piepaceļ (tikai *atraujot* no zemes)
- notur
- nolaiž



Vingrinājuma nosacījumi

- rokas gar sāniem
- kāja max iztaisnota
- pēda uz sevi
- mugura piespiesta pie zemes
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- taisnās kājas pirksti vērsti uz augšu



2. VINGRINĀJUMS

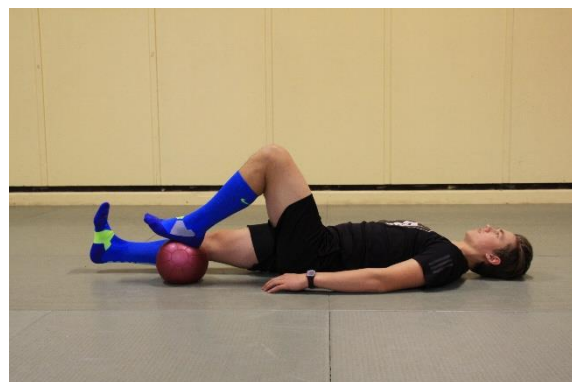
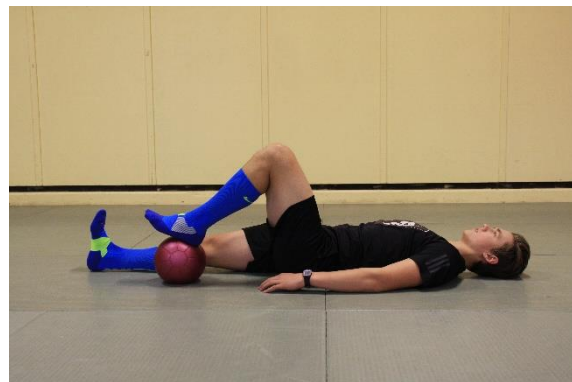
Sākuma stāvoklis - viena kāja saliekta, otra taisna

- taisno kāju piepaceļ (tikai *atraujot* no zemes)
- novirza sānis
- atgriež atpakaļ
- nolaiž



Vingrinājuma nosacījumi

- rokas gar sāniem
- kāja max iztaisnota
- pēda uz sevi
- mugura piespiesta pie zemes
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- taisnās kājas pirksti vērsti uz augšu (nesagāžas sānis)



3. VINGRINĀJUMS

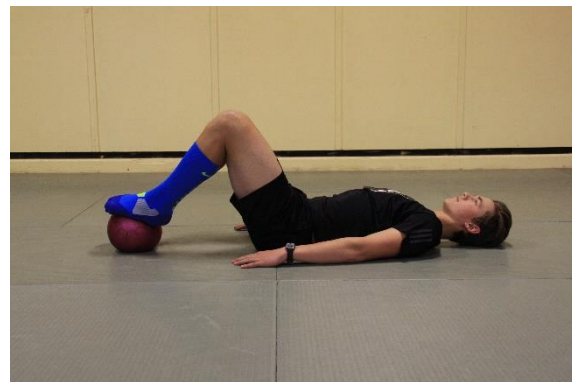
Sākuma stāvoklis - kājas saliektas, plecu platumā

- paceļ gurnus
- notur (cenšoties celt augstāk)
- nolaiž



Vingrinājuma nosacījumi

- rokas gar sāniem
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- “vaigu muskuļi” savilkti, sasprindzināti



4. VINGRINĀJUMS



Sākuma stāvoklis - kājas saliektas, plecu platumā. Vienu kāju uzliek uz otras ceļa



- paceļ gurnus
- notur (cenšoties celt augstāk)
- nolaiž

Vingrinājuma nosacījumi

- rokas gar sāniem
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- “vaigu muskuļi” savilkti, sasprindzināti
- gurnus ceļ sinhroni

5. VINGRINĀJUMS

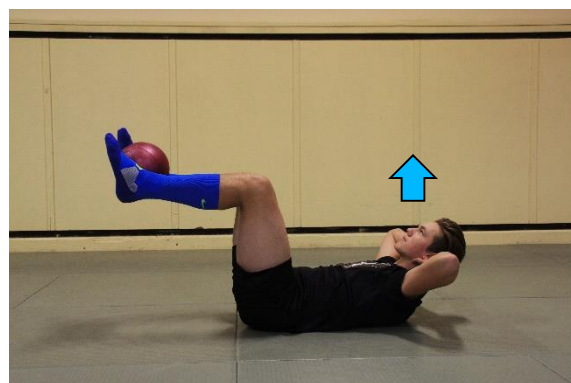
Sākuma stāvoklis - kājas saliektas, plecu platumā, rokas aiz galvas



- atrauj no zemes lāpstiņas
- notur
- nolaiž

Vingrinājuma nosacījumi

- ar rokām nelaužam kaklu
- ķermenis ar galvu tiek pacelts vienmērīgi
- augums neliemas (celšanās notiek tieši uz augšu – punktā virs galvas)



6. VINGRINĀJUMS



Sākuma stāvoklis - kājas saliektas, plecu platumā, rokas aiz galvas

- atrauj no zemes lāpstiņas
- *uztaisa 20 mazās presītes*
- nolaiž

Vingrinājuma nosacījumi

- ar rokām nelaužam kaklu
- ķermenis ar galvu tiek pacelts vienmērīgi
- augums neliecas (celšanās notiek tieši uz augšu – punktā virs galvas)

7. VINGRINĀJUMS



Sākuma stāvoklis - kājas saliektas, plecu platumā, rokas aiz galvas, lāpstiņas atrautas no zemes



- noturot paceltu augumu (ar roku, liecoties sānis) aizsniedzas līdz kāju pirkstiem
- iztaisnojas

Vingrinājuma nosacījumi

- ar rokām nelaužam kaklu
- augums nenolaižas (celšanās notiek tieši uz augšu – punktā virs galvas)

8. VINGRINĀJUMS



Sākuma stāvoklis - kājas saliektas, paceltas platumā, rokas aiz galvas



- savieno pretējos elkoni ar celi
- ar nepārtrauktu kustību savieno otru elkoni ar pretējo celi (*ritenītis*)

Vingrinājuma nosacījumi

- ar rokām nelaužam kaklu
- augums nenolaižas
- kājas pēdas maksimāli uz sevi
- kustība notiek lēnām, neapstājoties
- izstieptā kāja celī max taisna