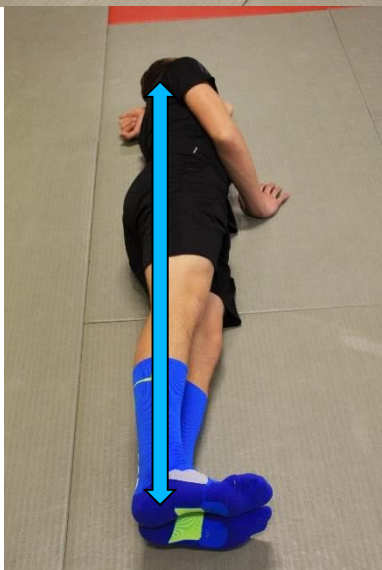
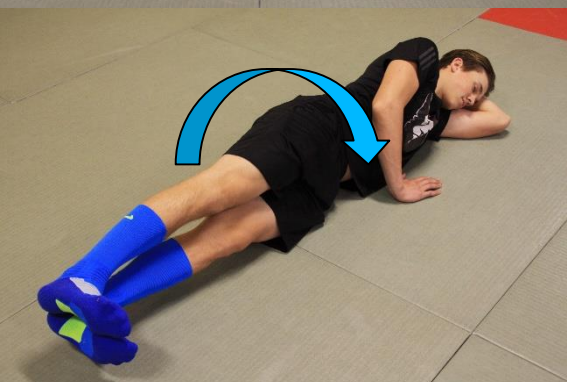
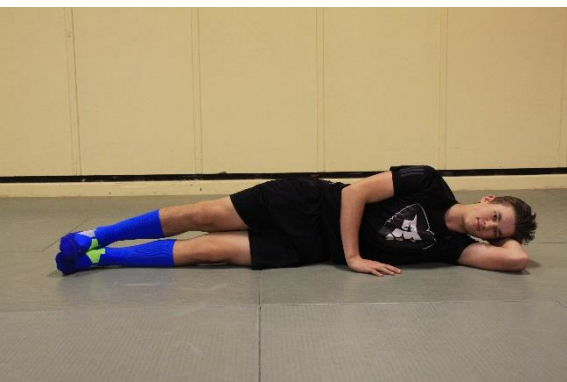


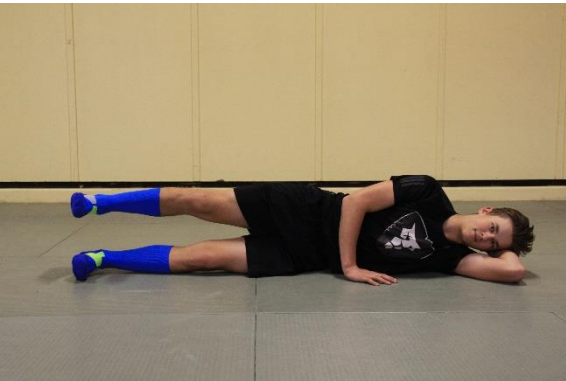
VINGRINĀJUMI UZ SĀNA



Vingrinājumos - guļot uz sāna ir jāievēro daži nosacījumi

- galva balstīta uz saliektas
- augšējā roka notur ķermeni, nepieļaujot tā sasvēršanos sānis
- augums maksimāli iztaisnots
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- kāja maksimāli iztaisnotas
- pēdas maksimāli padotas uz sevi

9. VINGRINĀJUMS



Sākuma stāvoklis - guļus
uz sāna, augums
taisns, kājas plecu
platumā

- savieno kājas augšā,
- notur,
- nolaiž apakšējo kāju

Vingrinājuma nosacījumi

- kāju pēdas maksimāli uz sevi
- augšējā roka balstā (līdzsvaram)
- augšējā kāja nekustas
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- “vaigu muskuļi” savilkti, sasprindzināti

10. VINGRINĀJUMS

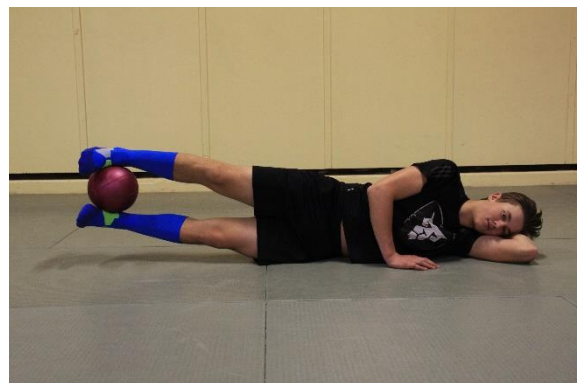
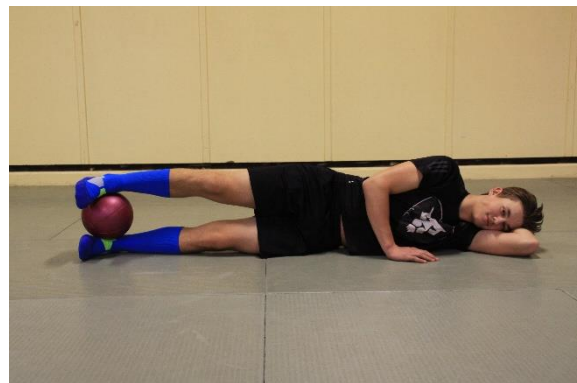
Sākuma stāvoklis - guļus
uz sāna, augums
taisns

- paceļ kājas augšā,
- notur,
- nolaiž kājas lejā



Vingrinājuma nosacījumi

- kāju pēdas maksimāli uz sevi
- augšējā roka balstā (līdzsvaram)
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- “vaigu muskuļi” savilkti, sasprindzināti



11. VINGRINĀJUMS



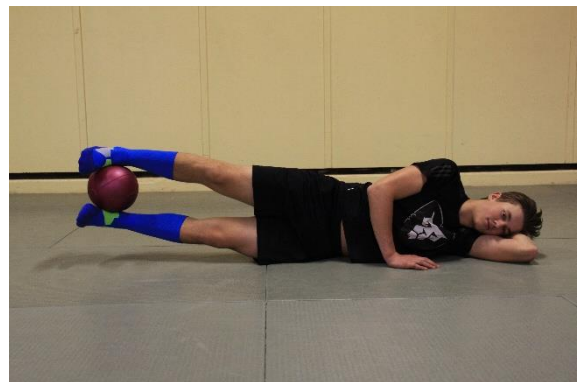
Sākuma stāvoklis - guļus
uz sāna, augums
taisns, kājas paceltas
augšā

- saliec kājas ceļos
- iztaisno kājas



Vingrinājuma nosacījumi

- kāju pēdas maksimāli uz sevi
- augšējā roka balstā (līdzsvaram)
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- “vaigu muskuļi” savilkti, sasprindzināti
- ceļus neizkustina no vietas



12. VINGRINĀJUMS



Sākuma stāvoklis - guļus
uz sāna, augums
taisns, kājas paceltas
augšā

- taisnas kājas
(vienlaicīgi) pleš uz
priekšu un aizmuguri
(strādājam ar kājās
šķērīti)

Vingrinājuma nosacījumi

- kāju pēdas maksimāli uz
sevi
- augšējā roka balstā
(līdzsvaram)
- vēders sasprindzināts
(elpošana brīva)
- saglabājam vienādu
kāju darbības amplitūdu
- kājas maksimāli
iztaisnotas



13. VINGRINĀJUMS



Sākuma stāvoklis - guļus
uz sāna, apakšējā
roka balstīta uz
grīdas, augšā – cieši
piespiesta ķermenim

- ceļot gurnus iztaisnojas
- notur augumu
- nolaiž gurnus



Vingrinājuma nosacījumi

- kāju pēdas maksimāli uz sevi
- augšējā roka balstā (līdzsvaram)
- vēders sasprindzināts (elpošana brīva)
- “vaigu muskuļi” savilkti, sasprindzināti
- ceļus neizkustina no vietas

