

# Pamata vingrojumu komplekss muguras muskuļu stiprināšanai un stājas uzlabošanai

## Vingrojumi guļus uz vēdera

### 1. Stiepšanās vingrojums

Sākuma stāvoklis- guļus uz vēdera, rokas augšā;

1-6- stiepties;

7-8- atgriezties sākuma stāvoklī.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



### 2. Diagonāla stiepšanās

Sākuma stāvoklis- guļus uz vēdera, rokas augšā;

1- atcelt pretējā nosaukuma roku un kāju;

2- 7- noturēt;

8. sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



### 3. Vingrojums „svečturis”

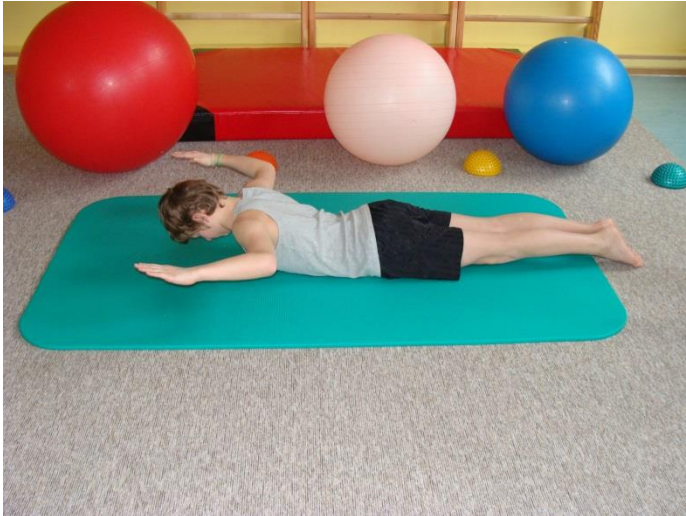
Sākuma stāvoklis – rokas saliektas 90 leņķī, kājas nostieptas;

1- atcelt pieri, kājas 3 cm no grīdas;

2-7- noturēt;

8- sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



### 4. Vingrojums „lidmašīna”

Sākuma stāvoklis- rokas sānis;

1- atcelt rokas, pieri 3 cm no grīdas;

2-7- noturēt;

8- sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



### 5. Vingrojums „laiviņa”

Sākuma stāvoklis- rokas augšā, kājas izstieptas;

1- atcelt rokas, pieri, kājas 2 cm no grīdas;

2- 7- noturēt;

8 – sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



### 6. Elpošanas vingrojums

Sākuma stāvoklis- plaukstas viena uz otras zem zoda;

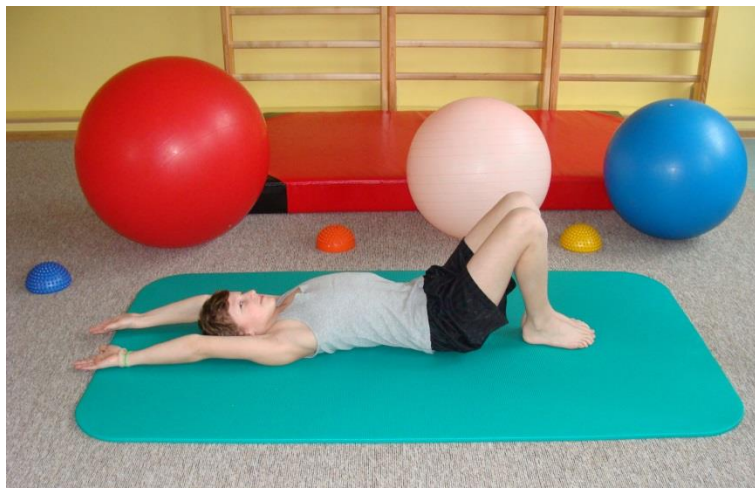
1-2- atliekties atbalstoties uz rokām, ieelpa;

3-4- atgriezties sākuma stāvokli, izelpa.

## Vingrojumi guļus uz muguras

### 1. Stiepšanās vingrojums

4-6 x uz 8 skaitījumiem



## 2. Vingrojums „kalniņš”

Sākuma stāvoklis- rokas aiz galvas, kājas saliektas ceļos;

1- atcelt gurnus no grīdas;

2-7- noturēt;

8- sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



## 3. Vingrojums „kalniņš ar atceltu kāju”

Sākuma stāvoklis- rokas aiz galvas, kājas saliektas ceļos;

1- atcelt gurnus un labo kāju no grīdas;

2-3- noturēt;

4- sākuma stāvoklis;

5-8- tas pats ar otru kāju.

4-6 x uz 8 skaitījumiem





4. Vingrojums „krēslīšs”

Sākuma stāvoklis- rokas uz gurniem, kājas saliektas ceļos;

1- atcelt kājas 90 ° leņķī;

2-7- noturēt;

8- sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



5. Vingrojums „stiepšanās gar ceļiem”

Sākuma stāvoklis – kājas saliektas ceļu locītavās;

1- atcelt pakausi, plecus, lāpstiņas un plaukstas no grīdas;

2-7- noturēt;

8- sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem.



6. Vingrojums- ritentiņš. 3x 20

7. Vingrojums-stapmāšana. 3x20

## 8. Elpošanas vingrojums

Sākuma stāvoklis- kājas saliektas ceļos, rokas augšā ar delnām viena pret otru;

1-3- rokas lokveidā uz āru, ieelpa;

4-rokas sānis;

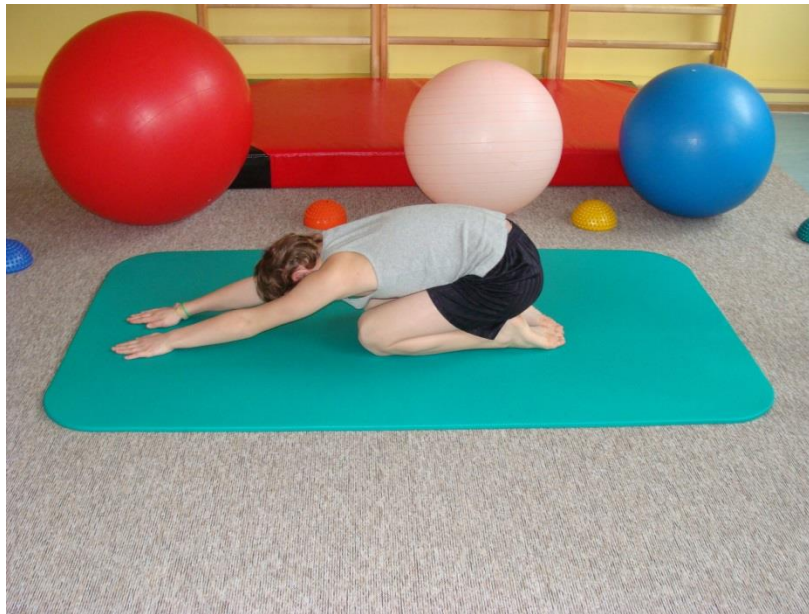
5-8- atgriezties sākuma stāvoklī, izelpa.



## Vingrojumi četrāpus

### 1. Stiepšanās vingrojums

4-6 x uz 8 skaitījumiem



### 2. Vingrojums – taisnas kājas atcelšana

1-3- atcelt labo kāju un noturēt;

4 –sākuma stāvoklis;

5-8- tas pats ar otru kāju.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



3. Vingrojums – diagonālā stiepšanās  
4-6 x uz 8 skaitījumiem



4. Roku saliekšana – iztaisnošana. ( 3x15)  
5. Roku saliekšana –iztaisnošana ar atceltu kāju





6. Vingrojums „kaķītis”  
Muguras ieliekšana un izliekšana



7. Balsts uz elkoņiem  
Noturēt ķermeni taisnu  
4x8



8. Vingrojums „zālīte”

6x8

