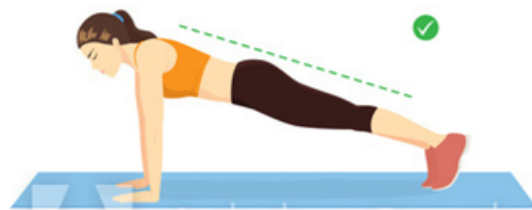


Spēka vingrojumu komplekss

Vingrojumi vēdera muskulatūrai

Pilnais planks

Ieņem tādu pozīciju kā gatavotos pumpētis. Kāju pirkstgali stabili balstās pret grīdu. Mugurkauls ieņem neitrālu pozīciju, nedrīkst būt pacelts vai nolaists dibens. Sākumā noturi pozīciju 10 sekundes. Vēlāk izpildes laiku pagarini līdz 20, 30, 60.... sekundēm.



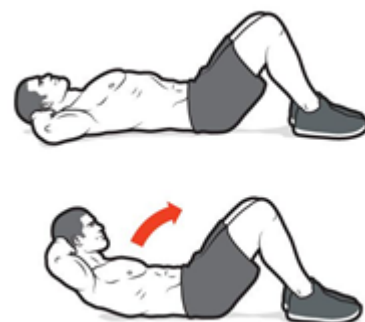
Kājas un rokas iztaisnošana, atrodoties četrpāpus uz grīdas

Vingrinājumu izpilda 15 – 25 reizes



Ķermeņa augšdaļas pacelšana, guļot uz grīdas

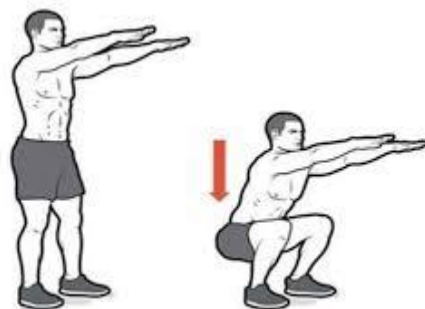
Apgulies ar muguru uz grīdas, saliec kājas ceļgalos un ar pēdām atbalsties pret grīdu. Veicot izelpu, sasprindzini vēdera preses muskuļus un lēnām veic ķermeņa augšdaļas pacelšanu. Pēc tam veicot ieelpu, lēnām atgriezies sākuma stāvoklī. Vingrinājumu veic aptuveni 15 – 25 reizes.



LIĀNA ARTA PERSIDSKA. KVAP.

Pietupieni

Nostājas miera pozā, rokas izstiepj uz priekšu un pietupjas tā, lai kājas veidotu 90 grādu leņķi un atkal iztaisnojas.



Nostājas ar rokām gar sāniem un kājas kopā. Uz lecienu kājas izplešas nedaudz plašāk par plecu daļu un tajā pašā laikā rokas izstiepj uz augšu.



Elizabete Zvaigzne, KVAP.

Muguras atliekšana - vingrinājums īpaši muguras lejas daļai.

Sākums guļus uz vēdera, rokas izstieptas uz priekšu;
Nedaudz paceliet augšup gan rokas, gan kājas;
Noturiet pozu 10-15 sekundes, atbilstoši savām spējām;
Neaizturiet elpu, elpojiet normāli!
Atgriezieties sākuma pozīcijā.



Tiltiņš – vingrinājums sēžas un augšstilbu aizmugurējiem muskuļiem, mazāk mugurai.

Sākums guļus uz muguras;
Salieciēt ceļgalus un pievelciēt papēžus pie dibena;
Rokas gar sāniem, plaukstas pret grīdu;
Ielēpojiet, ievēlciēt vēderu, sasprindziniēt sēžas muskuļus;
Atceliēt gurnus no zemes, mugura taisna.
Noturiēt. Lēnām nolaidiētiēt gurnus lejā.



Kristers Žurakovskis, KVAP.



Gatis KVAP

Mārcis Petrovs, KVAP.

Kalnākāpējs



Sāciēt augstā balsta guļus uz rokām stāvoklī, rokas tieši zem pleciem.

Turot krūšu kurvi un plecus stabili, lai stabilizētu gurnus, paceliēt labo ceļgalu līdz krūtīm.

Atgrieziēt šo kāju sākuma stāvoklī un pēc tam atkārtojiēt ar kreiso ceļgalu.

Turpiniēt pārmaiņus kājas, lai pēc iespējas ātrāk kustiētu ceļgalus.



2. Centies aizsniegt savas kājas ar rokām!

Šķērite- vingrinājums presītei
Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, tad paceļam kājas augšā un krustojot kājas tās jāpaceļ 90° attiecībā pret grīdu, un tad jānolaiž neaizmirstot par kāju krustojanu vingrinājumu atkārto vismaz 12 reizes.
Justīne P1P

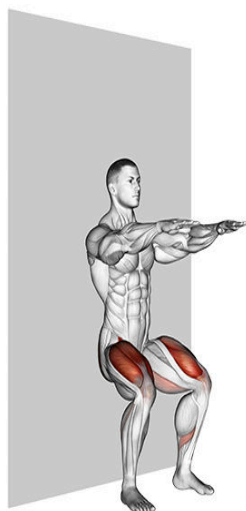
Justīne



Stiepšanās līdz potītēm.

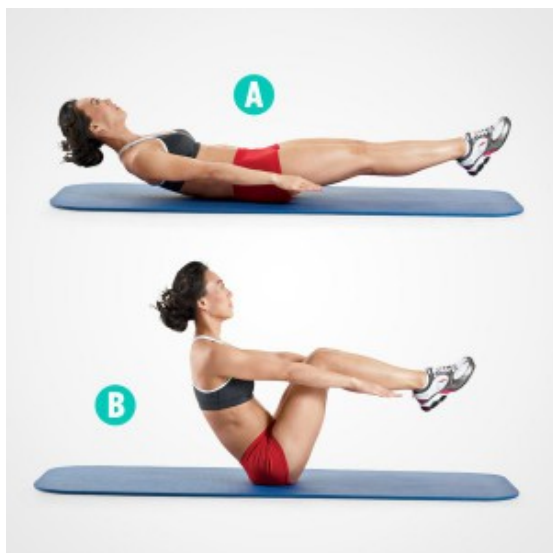
Sākuma stāvoklis- guļus uz muguras kājas saliektas 90 grādos, rokas gar sāniem. Un stiepjamies ar pirksgaliem līdz potītēm un mazliet atceļam ķermeņa augšdaļu un atkārtojam apmēram 30 reizes.

Roberts Jēgers KVAP



Sākmā nostāties ar muguru pret sienu. Kājas plecu platumā paliek nedaudz atstatus no sienas. Pēc tam lēnām pietupies līdz pozīcijai, kad augšstilbi ar apakšstilbiem veido 90 grādu leņķi. Mugura stabili balstās pret sienu, presīti var nedaudz statiski sasprindzināt. Vingrinājuma laikā elpo brīvi. Šajā vingrinājumā tiek nodarbināti kāju un dibena muskuļi. Lielākā daļa slodzes aiziet tieši uz kāju priekšējās daļas muskuļiem.

Marta F P1P



In & outs jeb kompleksā prese. Sākmā jāapsēžas pamatpozīcijā, kad gan pleci, gan kājas ir atrautas no zemes. tad ar nākošo kustību ir jāpaceļ kājas un pleci. Mugura jānotur taisna un kājas jāpierauj maksimāli tuvu. Šis vingrinājums attīsta preses un muguras muskulatūru. To ir efektīvi taisīt vairākas reizes, piemēram, 40, un tādus vairākus piegājienus ar pauzēm. Jo lēnāk taisa vingrinājumu, jo grūtāk, bet efektīvāk.

Linda P1P

TAURIŅA POZA

Stiepj augšstilbu iekšējos muskuļus. Apsēdies. pievelc saliektas kājas sev klāt, ciktāl vari to izdarīt, un spied ceļus lejup.



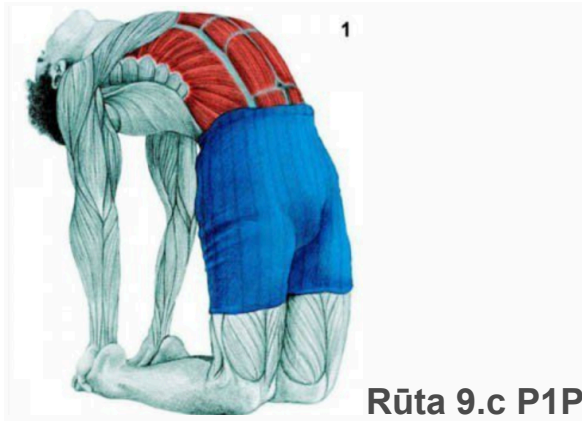
AUGŠSTILBA STIEPŠANA

Nostājies uz viena ceļa, pastiep uz priekšu gurnus un ar roku satver kāju un pavelc to uz augšu. Lai papildus pastieptu iegurņa saites, sasprindzini sēžamvietu.



KAMIEĻA POZA

Izstiepj priekšējos un sānu korsetes muskuļus. Derēs cilvēkiem, kam ir laba lokanība. Apsēdies uz papēžiem, noliec rokas aiz muguras un pastum gurnus uz priekšu. Esi uzmanīgs, lai pārāk nenoslogotu muguras lejasdaļu. Ja tev ir problēmas ar kakla daļu, neatgāz galvu.



Rūta 9.c P1P

Lēcieni uz paaugstinājuma.

Vingrinājums palīdzēs attīstīt kāju muskuļus. Vingrinājumam nepieciešams izmantot paaugstinājumu. Nostājas tam priekšā, kājas - plecu platumā. Nedaudz iesēžas un pēc tam ar atspērienu uzlec uz paaugstinājuma. Vingrojumu atkārto 10 - 15 reizes.

Laura 9.c



Markuss Sārs KVAP

Izklupiens un palēciens.

Sākumā nostāieties taisni uz vietas. Tad lieciet tālu soli soli uz priekšu, rokas taisnas, mazliet izvērstas uz aizmuguri. Tad soli atpakaļ un lēciens uz augšu ar rokām taisnām augšpusē.

