

Kāju vingrojumi - 1.mēnesis

Sākuma pozīcija: sēdus uz krēsla, pēdas balstītas uz grīdas, mugura taisna, pleci brīvi.
Vingrojumu laikā saglabāt mierīgu elpošanu un atbrīvotu plecu joslu!

1.vingrojums

Pacelt pēdu priekšējo daļu un pirkstus;
Pacelt papēžus;
Veikt vienlaikus ar abām pēdām.



2.vingrojums

Iztaisnot kāju ceļi;
Noturēt 3 sek.;
Lēnām nolais;
Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru.



3.vingrojums

Atcelt vienu ceļu un nolaist;
Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru;
Imitējot soļošanu.



4.vingrojums

Sākuma pozīcija: stāvus, ar vienu roku pieturēties pie krēsla;

Celt taisnu kāju sānis;

Lēnām nolaist;

Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru.



5.vingrojums

Sākuma pozīcija: stāvus, ar rokām pieturēties pie krēsla;

Celt taisnu kāju uz aizmuguri;

Lēnām nolaist;

Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru.

