

Roku un kāju vingrojumi - 2.un 3.mēnesis

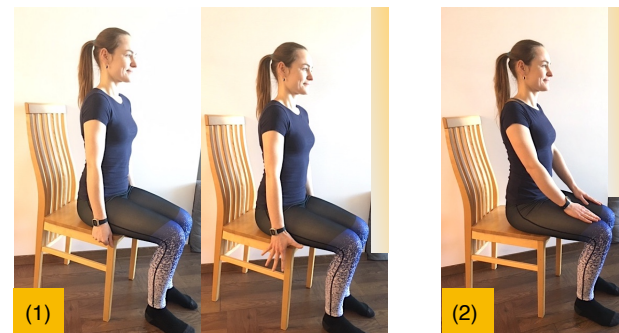
Vingrojumu laikā saglabāt mierīgu elpošanu. Starp vingrojumiem atslābināt plecu joslu.

Sākuma pozīcija: **sēdus uz krēsla**, pēdas balstītas uz grīdas, mugura taisna, pleci brīvi, plaukstas balstās uz ceļiem.
Kustības veikt ne augstāk par plecu līmeni.

1.vingrojumus - iesildīšanās

- (1) Rokas gar sāniem: savilkt pirkstus dūrēs un iztaisnot 5x; izapļot plaukstas 5x.
- (2) Plaukstas uz ceļiem: veikt apļveida kustības ar pleciem 3x uz aizmuguri un 3x uz priekšu.

Veikt vienlaikus ar abām rokām.



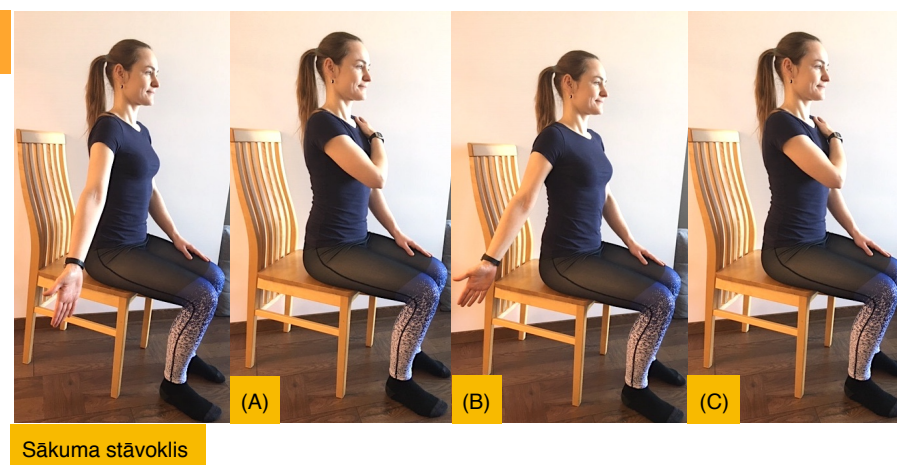
2.vingrojums

Sākuma stāvoklis: roka gar sāniem, plauksta vērsta uz priekšu.

- (A) Pielikt plaukstu pie pretējā pleca;
- (B) Iztaisnojot elkoni, virzīt roku gar sāniem un atpakaļ, tuvinot krēsla atzveltni;
- (C) Atkārtot no (A).

Kustības veikt lēnām, plūstoši.

Izpildīt ar vienu roku, tad ar otru.



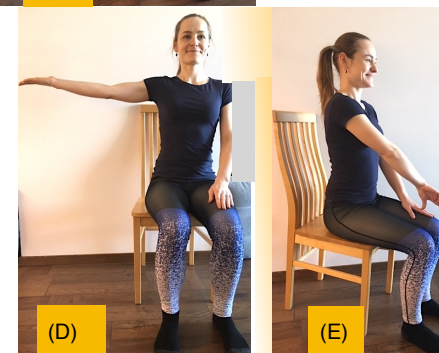
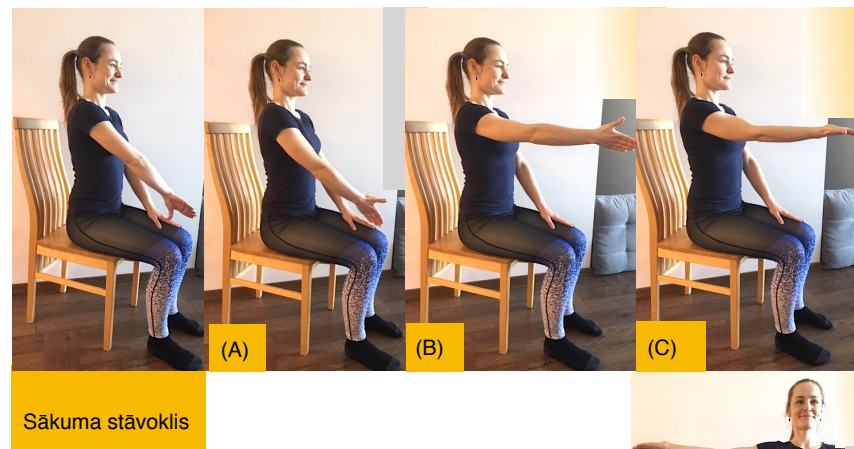
3.vingrojums

Sākuma stāvoklis: plauksta pie pretējā ceļa, īkšķis vērsts uz leju.

- (A) Pagriezt roku uz āru, lai īkšķis vērsts uz augšu;
- (B) Virzīt roku uz augšu ar taisnu elkoni, līdz plecu līmenim, saglabājot diagonāli;
- (C) Pagriezt roku uz āru, lai plauksta vērsta uz augšu un īkšķis uz sāniem;
- (D) Virzīt taisnu roku sānis;
- (E) Pagriezt roku uz iekšu un virzīt plaukstu (īkšķi) uz pretējo celi;
- (F) Atkārtot no (A).

Kustības veikt lēnām, plūstoši.

Izpildīt ar vienu roku, tad ar otru.



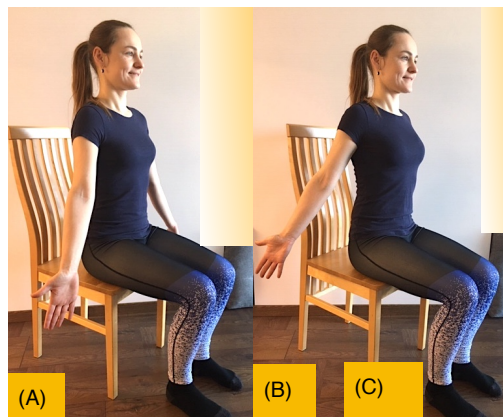
4.vingrojums

Sākuma stāvoklis: abas rokas gar sāniem.

- (A) Pagriezt rokas uz āru, lai īkšķi pēc iespējas vērsti atpakaļ;
- (B) Virzīt taisnas rokas atpakaļ, tuvinot vienu otrai, krēsla atzveltnes virzienā;
- (C) Kustības beigu stāvokli noturēt un veikt dziļu ieelpu;
- (D) Izelpas laikā rokas atbrīvot un atgriezt sākuma stāvoklī.

Kustības veikt lēnām, plūstoši.

Izpildīt vienlaikus ar abām rokām.



Sākuma pozīcija: **stāvus pie krēsla**, mugura taisna, ar rokām pieturēties pie krēsla atzveltnes, pleci brīvi.

5.vingrojums

- (A) Pacelties uz pirkstgaliem;
 - (B) Nolaisties atpakaļ uz pilnas pēdas.
- Kustības veikt lēnām.

Izpildīt vienlaikus ar abām kājām.



Sākuma stāvoklis

(A)

6.vingrojums

Sākuma stāvoklis: pēdas nedaudz izvērstas uz sāniem.

- (A) Veikt puspietupienu, saliecot ceļos apm 45°;
- (B) Noturēt;
- (C) Sasprindzināt sēžas muskuļus un iztaisnoties, nonākot izejas pozīcijā.

Kustības veikt lēnām. Kustības laikā saglabāt taisnu muguru.

Izpildīt vienlaikus ar abām kājām.



Sākuma stāvoklis

(A)

(B)

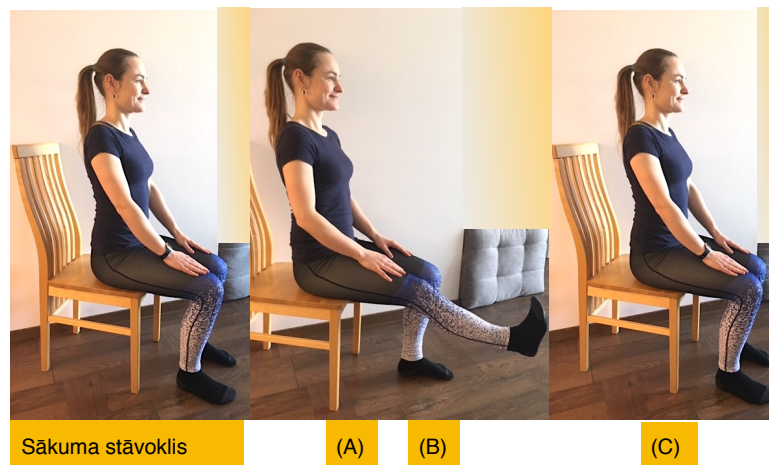
(C)

Sākuma pozīcija: **sēdus uz krēsla**, pēdas balstītas uz grīdas, mugura taisna, pleci brīvi, plaukstas balstās uz ceļiem.

7.vingrojums

- (A) Iztaisnot celi, atceļot pēdu;
 - (B) Noturot taisnu celi, veikt aplveida kustības ar pēdu uz vienu un otru pusi;
 - (C) Nolaist izejas pozīcijā.
- Kustības veikt lēnām.

Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru.



8.vingrojums

„Apļa zīmēšana” uz grīdas (pēdas kā zīmulis) - uz vienu un otru pusi -
noturot pēdu nedaudz atceltu no grīdas, veikt aplveida kustību gūžā - maksimāli lielā amplitūdā (A, B, C, D);

Kustības veikt lēnām, plūstoši.

Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru.



9.vingrojums - atslābināšanās

Atbalstīt muguru pret krēsla atzveltni, atbrīvot plecu joslu un lēnām veikt diafragmālo elpošanu 3-5x.