

VINGROJUMI BALSTA UN KUSTĪBU APARĀTA SLIMĪBU PROFILAKSEI

1. vingrojums

Sēdus stāvoklī noliekties uz priekšu, mēģinot ar rokām aizsniegt kāju pirkstus, muguru stiept uz augšu, veidojot "kaķa kūkumu"

- Šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Vingrojumu atkārtot 3 reizes



2. vingrojums

Vilkt zodu uz iekšu, veidojot dubultzodu

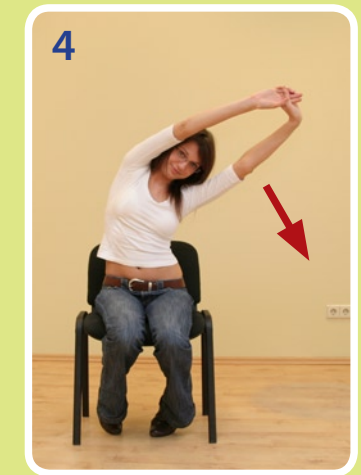
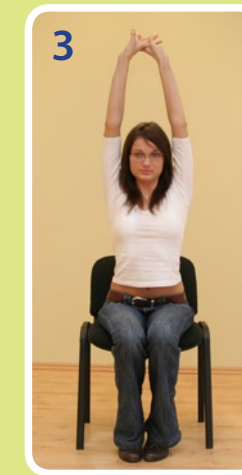
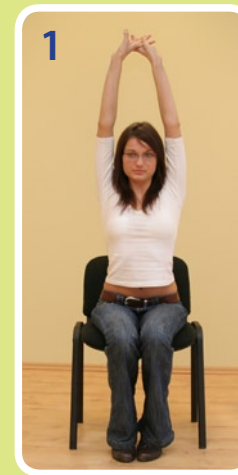
- Šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Vingrojumu atkārtot 3 reizes



3. vingrojums

Sākuma stāvoklis – sēdus, rokas sadotas virs galvas

- Noliekties uz vienu pusi maksimāli tālu
- Šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- Atgriezties sākuma stāvoklī

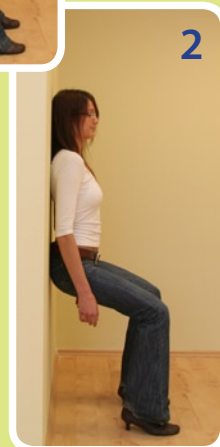
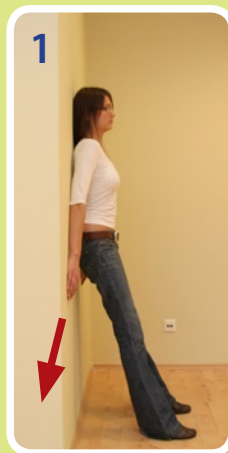


- Noliekties uz otru pusi maksimāli tālu
- Šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Vingrojumu atkārtot 3 reizes uz katru pusi

4. vingrojums

Galva, pleci un mugura visā garumā atbalstīta pret sienu, kājas ~ 30 cm no sienas

- Šļūkt gar sienu uz leju, līdz augšstilbos jūtams sasprindzinājums
- Šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Vingrojumu atkārtot 3 reizes



5. vingrojums

Saņemt ar roku ādas kroku uz skausta

- Atgāzt galvu nedaudz (dažus centimetrus) atpakaļ
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Noliekt galvu nedaudz (dažus centimetrus) uz leju
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Pagriezt galvu nedaudz (dažus centimetrus) pa labi
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Pagriezt galvu nedaudz (dažus centimetrus) pa kreisi
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Vingrojumu atkārtot 3 reizes



6. vingrojums

Stāvus pacelt plecus maksimāli augstu

- Šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- Atgriezties sākuma stāvoklī
- Vingrojumu atkārtot 3 reizes

