



Vingrojumu komplekss **BIROJU** darbiniekiem



Slimību profilakses un
kontroles centrs

sadarbībā ar:



Vingrojumu kompleksu izpildīt katru dienu darba pauzēs



Stiepjoties pie pirkstgala, censties noturēt taisnu muguru. Noturēt pozu **30** sekundes ar katru kāju.

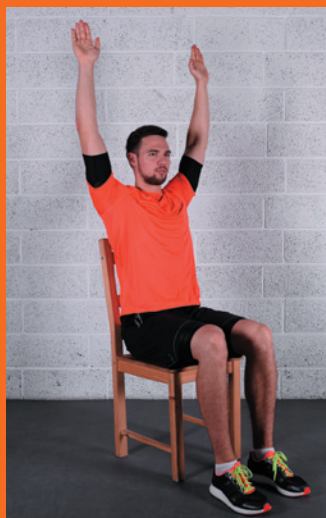
Vingrinājums nostiprina muguras muskuļus. Veicot vingrinājumu nesasprindzināt kaklu un vilkt lāpstiņas kopā, ceļot rokas sānis. Lai palielinātu slodzi, rokās var paņemt ar ūdeni piepildītas pudeles. Atkārtot **15** reizes.



Jo taisnākas būs kājas, izpildot vingrinājumu, jo grūtāks būs vingrinājums. Atkārtot **15** reizes.



Balstoties ar muguru pret sienu, kājas noturēt 90 grādu leņķī. Izturēt vingrinājumu **30 - 60** sekundes.



Griežoties ar pretējo elkoni pret celi, noturēt taisnu muguru. Atkārtot **10** reizes uz katru pusi.

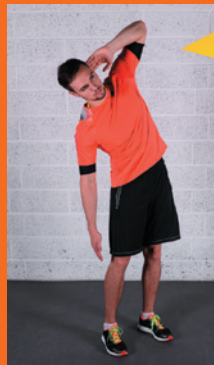
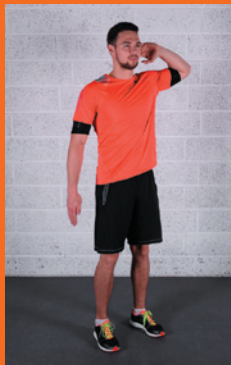
Velkot elkoņus uz leju, censties lāpstiņas spēcīgi savilkt kopā. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Ja atspiesties pret krēslu ir par grūtu, var atspiesties, piemēram, pret galdu. Atkārtot **15** reizes.



Ceļoties augšā no krēsla, turēt taisnu muguru un sasprindzinātu vēderpresi. Atkārtot **15** reizes.



Izpildot vingrinājumu, liekties tieši sānis, ar taisno roku cenšoties aizsniegties vismaz līdz ceļim. Atkārtot **15** reizes uz katru pusi.



Ceļot kāju, sasprindzināt sēžas muskuļus. Atkārtot **15** reizes ar katru kāju.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls ir izgatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.