

Vingrinājumu komplekss fitnesa līmenim.

Nodarbības ilgums 35-45 minūtes



Maksimālā sirdsdarbības ātruma aprēķināšana

Sirds darbības ātrums ir sirds sitienu skaits noteiktā laika vienībā. Mērot sirdsdarbības ātrumu, nosaka fiziskās slodzes intensitāti. Katram vecumam var aprēķināt maksimālo pulsu (SDmax). SDmax pulsu aprēķina: 220 - vecums gados.

Piemērs: 40 gadus vecas personas maksimālais sirdsdarbības ātrums ir $220 - 40 = 180$ sitieni minūtē.

Veicot šo kompleksu ieteicamā pulsa frekvence 60-70% no max

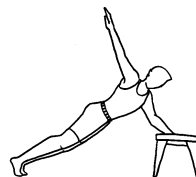
Iesildīšanās: ilgums – aptuveni 7-10 minūtes:

1. Mazais atspēriena solis – aptuveni 1 minūti.
2. Turpinām iet, vienlaicīgi apļojot rokas – 12 reizes uz priekšu, 12 – atpakaļ.
3. Veicam puspietupienus: turam muguru muguru taisni, balstāmies pret zemi ar pilnu pēdu. Veicam 15 reizes.
4. Lēns skrējieni, atbrīvoti. Aptuveni 3 minūtes.
5. Lēnam skrējienam seko nelieli palēcieni – veicam 15 reizes.

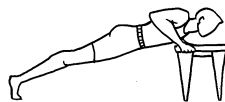


Spēka vingrinājumi:

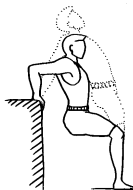
1. Pievilksnās kārienā no līdzstekām, vingrošanas stieņa. Veicam 8 -12 atkārtojumus.
2. Balstā pret soli paceļam vienu roku, atbalstāmies pret soli, paceļam otru roku. Veicam 8-12 atkārtojumus.



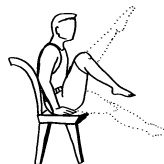
3. Pumpēšanās pret solu, pret celmu, pret solu, pret koku vai no zemes. Cenšamies veikt 8 -12 atkārtojumus.



4. Pumpēšanās ar atbalstu aiz muguras. Veicam 8-12 atkārtojumus.



5. Saliektu kāju pacelšana un nolaišana, neskarot zemi, sēdus stāvoklī. Veicam 8-12 atkārtojumus.



6. Ceļa pacelšana, pieliekot pie elkoņa. Veicam 8-12 atkārtojumus, mainām puses - atkārtojam ar pretējās puses kāju un roku.

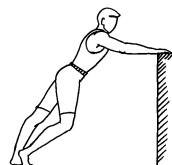


Stiepšanās vingrinājumi nodarbības beigās:

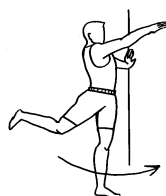
1. Izklūpiena solis. Cenšamies muskuli stiept 8 sekundes. Mainām kājas.



2. Ikrū muskuļa stiepšana vienai un otrai kājai 8-10 sekundes.



3. Brīvas kājas vēziens. Veicam 10 atkārtojumus ar katru kāju.



4. Noliekšanās uz sāniem – novietojam kājas plecu platumā un noliecamies uz vienu pusi. Stiepjam 8-10 sekundes, mainām puses.



5. Nodarbības beigās – stiepjamies ‘uz debesīm’. Stiepjamies 8-10 sekundes.

