

Vingrinājumu komplekss ikvienam.

Nodarbības ilgums 25-35 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: $220 - \text{vecums gados}$.

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

Veicot šo kompleksu ieteicamā pulsa frekvence 50-60% no max

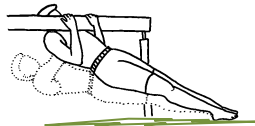
Iesildīšanās: ilgums – aptuveni 7-10 minūtes:

1. Mazais atspēriena solis – aptuveni 1 minūti.
2. Turpinām iet, vienlaicīgi apļojot rokas – 8 reizes uz priekšu, 8 – atpakaļ.
3. Veicam nelielus pietupienus: turēt muguru taisni, balstāmies pret zemi ar pilnu pēdu. Veicam 10 reizes.
4. Lēns skrēns, atbrīvoti. Aptuveni 1 minūte.
5. Lēnam skrējienam seko mazais palēcienu solis – veicam 10 reizes. reizes.

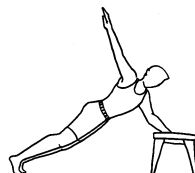


Spēka vingrinājumi:

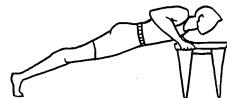
1. Pievilkšanās kārienā no līdzstekām, vingrošanas stieņa. Veicam 4 -8 atkārtojumus.



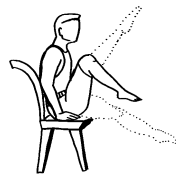
2. Balstā pret soli paceļam vienu roku, atbalstāmies pret soli, paceļam otru roku. Veicam 8-12 atkārtojumus.



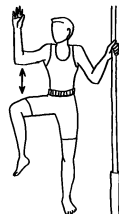
3. Pumpēšanās pret solu, pret celmu, pret koku pret solu, no zemes. Cenšamies veikt 4 -8 atkārtojumus.



4. Saliektu kāju pacelšana sēdus stāvoklī: atrodam veidu, kādā varam veikt vingrinājumu. Veicam 4-8 atkārtojumus.



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



Atsildīšanas vingrinājumi nodarbības beigās:

1. Izklupiena solis. Cenšamies muskuli stiept 8-10 sekundes. Mainām kājas.



2. Brīvas kājas vēziens. Veicam 5-10 atkārtojumus ar katru kāju.



3. Apļojam vidukli – 10 reizes uz vienu pusi, 10 reizes – uz otru pusi.



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.

