

Vingrinājumu komplekss sporta līmenim.

Nodarbības ilgums 45-50 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 70-85% no max

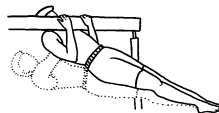
Iesildīšanās: ilgums – aptuveni 7-10 minūtes:

1. Pārvietošanās mazajā atspēriena soli – aptuveni 1 minūti.
2. Turpinām iet, vienlaicīgi apļojot rokas – 20 reizes uz priekšu, 20 – atpakaļ.
3. Veicam nelielus pietupienus: turam muguru taisni, balsts uz pīlas pēdas. Veicam 20 reizes.
4. Skrienam lēnā solī, atbrīvoti. Aptuveni 3 minūtes.
5. Pēc lēna skrējiena seko viegli palēcieni – 20 reizes.

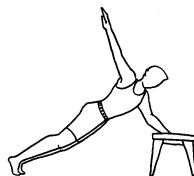


Spēka vingrinājumi:

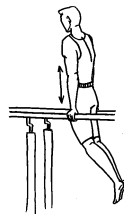
1. Pievilkšanās kārienā no līdzstekām, vingrošanas stieņa.
Veicam 10-20 atkārtojumus.



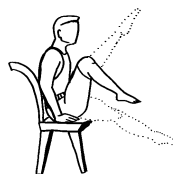
2. Balstā pret soli paceļam vienu roku, atbalstāmies pret soli, paceļam otru roku.
Veicam 10-20 atkārtojumus.



3. Roku saliekšana, iztaisnošana balstā uz līdztekām.
Veicam 10-20 atkārtojumus.



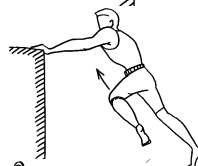
4. Saliektu kāju pacelšana un nolaišana, neskarot zemi, sēdus stāvoklī.
Veicam 20 atkārtojumus.



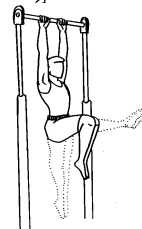
5. Pumpēšanās ar atbalstu aiz muguras. Veicam 15-20 atkārtojumus.



6. Balsts pret sienu, pret koku, pret solu.
Ceļgala virzīšana pie pretēja rokas elkoņa.



7. Kāju saliekšana 90 grādu leņķi un iztaisnošana priekšā kāriena. Veicam 10-20 atkārtojumus.



Stiepšanās vingrinājumi nodarbības beigās:

1. Izklupiena solis. Cenšamies muskuli stiept 8-10 sekundes. Izpilda abām kājām.
2. Balsts pret sienu, pret koku, pret solu. Viena kāja balstās uz pilnas pēdas, otra saliekta celī un balstās uz pirkstgala. Ikru muskuļa stiepšana vienai un otrai kājai 20 sekundes.
3. Brīvas kājas vēziens. Veicam 10 atkārtojumus ar katru kāju.
4. Apļojam vidukli – 12 reizes uz vienu pusi, un uz otru pusi.
5. Noliekšanās uz sāniem – kājas plecu platumā un noliecamies uz vienu pusi. Stiepjam 12 sekundes, mainām puses.
6. Nodarbības beigās – stiepjamies ‘uz debesīm’. Stiepjamies 10 sekundes.

