

Iesildīšanās vingrinājumi

Iesildīšanās ir katra nūjošanas treniņa sastāvdaļa. Iesildīšanās laikā tiek izmantotas nūjas, tad tās sagatavos jūsu ķermeni un prātu nūjošanas trenīnam.

Iesildīšanos var sākt ar lēnu līdz vidēji ātru soļošanu, pēc tam tiek veikti dažādi vingrinājumi, kas sagatavo muskuļus un sirds-asinsvadu sistēmu intensīvākam darbam.

Katru vingrinājumu jāatkārto 10-20 reizes vai 15 sekundes. Atkārtojiet vingrojumus mierīgi vienu pēc otra.

Nekad nepārkāpiet sāpju sliekšni.

Vienmēr saglabājam brīvu, ritmisku elpošanu, ieelpojot caur degunu un izelpojot caur muti.

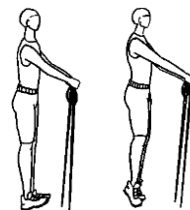
Lai nūjotājam būtu interesanti un ķermenis nepierastu pie vienveidīgiem vingrinājumiem, izmantojiet dažādus vingrinājumu kompleksus, ko mainiet ik mēnesi.

Iesildīšanās vingrinājumu komplekss:

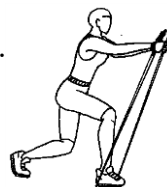
1. Sākuma stāvoklis – pamatstāja, roku balsts uz nūjām. Soļošana uz vietas.



2. Sākuma stāvoklis – kājas paralēli, plecu platumā, pēdas taisni uz priekšu roku balsts uz nūjām. Pārmaiņus paceļamies uz pirkstgaliem un uz papēžiem. Celšanās uz papēžiem ir labs atgādinājums, ka ejot papēdis vienmēr pirmais pieskaras zemei.



3. Sākuma stāvoklis – pamatstāja, roku balsts uz nūjām. Neliels izklupiens uz priekšu pamīšus ar labo un kreiso kāju.



4. Sākuma stāvoklis – pamatstāja, Roku balsts uz nūjām. Kājas pacelšana 90° leņķī un atgriešana sākuma stāvoklī.



5. Sākuma stāvoklis – pamatstāja, roku balsts uz nūjām. Apakšstilba saliekšana 90° leņķī un atgriešana sākuma stāvoklī.



6. "Airēšana". Sākuma stāvoklis – pamatstāja. Turam nūjās taisnās rokās uz leju, plaukstas vērstas uz leju. Veicam rotējošas (airējošas) kustības uz priekšu un atpakaļ.



7. Sākuma stāvoklis – nelielā ietupienā, rokas priekšā, nūjas vertikālā balstā pret zemi. Veicam ķermeņa augšdaļas pagriezienu uz vienu un otru pusi vienlaicīgi rokas vēzienu.



8. Sākuma stāvoklis – pamatstāja, roku balsts uz nūjām. Ar labo kāju soli atpakaļ, vienlaicīgi izvirzot kreiso roku uz priekšu. To pašu atkārto ar kreiso kāju un labo roku.



Atsildīšanās vingrinājumi

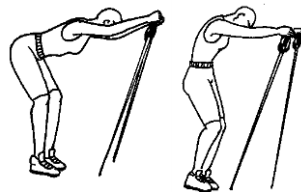
Atsildīšanās ir obligāta katra nūjošanas treniņa sastāvdaļa:

- ķermenis ātrāk atgūstas no slodzes;
- paātrinātās vielmaiņas rezultātā no organisma ātrāk izdalās kaitīgās vielas;
- atpūtina nogurušos muskuļus;
- atjaunojas pirmslodzes režīmā elpošana, sirdsdarbība un asinsspiediens.

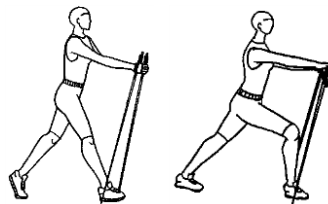
Stiepšanās vingrinājumus izpildām vienmērīgi bez papildus šūpošanās kustībām. Optimālais ilgums ir 10 sekundes izpildot vingrinājumu divas līdz trīs reizes, vai arī 20 sekundes, vingrinājumu izpildot vienu reizi. Stiepšanās kustībām ir jābūt patīkamām, nedrīkst just diskomfortu vai sāpes stiepšanās laikā.

Atsildīšanās (stiepšanās) vingrinājumu komplekss:

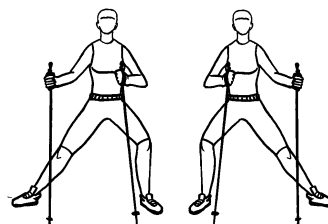
1. Sākuma stāvoklis – kājas paralēli, ķermeņa augšdaļa noliekta uz priekšu, roku balsts pret nūjām. Iztaisnojām/izstiepjam muguru un noapaļojam muguru.



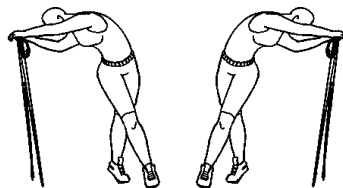
2. Sākuma stāvoklis – kājas paralēli, roku balsts pret nūjām. Veicam izklupienu uz priekšu. Aizmugurējās kājas papēdis atbalstās pret zemi. Sajūtam stiepjošu sajūtu aizmugurējās kājasikra muskulī.



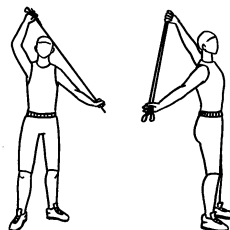
3. Sākuma stāvoklis – kājas paralēli, roku balsts pret nūjām. Veicam izklupienu uz sāniem ar vienu un otru kāju. Katru kustību noturam 10 – 12 sekundes.



4. Sākuma stāvoklis – kājas paralēli, vienas voka balsts pret nūjām. Noliecam ķermeņa augšdaļu uz nūju pusi un kāju krustojam uz pretējo pusi, atbalstot ar purngalu pret zemi. Noturam šādu pozīciju 10 – 12 sekundes. Tad atkārtojam to pašu uz otru pusi.



5. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, nūjas izstieptās rokās virs galvas. Veicam roku stiepšanu uz vienu un otru pusi, rokas atvirzītas nedaudz aiz galvas. Katru kustību noturam 10 – 12 sekundes.



6. Elpošanas vingrinājums - sākuma stāvoklis: kājas paralēli, rokas brīvi novietotas uz nūjām. Ieelpojot atveram rokas plaši, izelpojot – virzām rokas uz priekšu, skatiens uz leju, noapaļojam muguru. Veicam 5 – 6 atkārtojumus.



7. Vingrinājums līdzsvaram: vai varam noturēt līdzsvaru 30 sekundes?

