

# IESĀCĒJA LĪMEŅA SAGATAVOTĪBAS TREIŅA KONSPEKTS

## #BEACTIVE

**Treiniņa mērķis:** Uzlabot vispusīgo fizisko sagatavotību

**Nepieciešamas inventārs:** Brīvo kustību stieņu konstrukcija, pulkstenis

Treiniņa daļas un to saturs		Vingrinājumu apraksts	Dozējums	Metodiskie norādījumi
<b>1. Iesildīšanās daļa</b>			<b>20'</b>	
1.1.	Ātra soļošana, lēns skrējieni		10'	Skrienot "neiesēties" gurnos, "negāzelēties", SF 130-140 sit./min
<b>Spēka un lokanības vingrinājumi:</b>				
1.2.	Taisnas kājas vēzēšana guļus uz muguras	Sākuma stāvoklis (s.st.) – guļus uz muguras, rokas – zem iegurņa, kājas – iztaisnotas. Veikt ieelpu, vēzēt taisnu kāju gūžas locītavā līdz 90 grādu leņķim, veikt izelpu, atgriezies s.st. Pēc 20 atkārtojumiem – tas pats ar otru kāju	20 x 20	Atcelt lāpstiņas, ja veidojas izliekums jostasvietā
1.3.	Iegurņa atcelšana balstā uz rokām	S.st. – sēdus, kājas plecu platumā, saliektas ceļu locītavās, balsts uz rokām, plaukstas – perpendikulāri plecu locītavām, elkoņi – nedaudz ieliekti. Veikt ieelpu, atcelt iegurni līdz tas atrodas paralēli grīdai, veikt izelpu, atgriezies s.st.	20 x	
1.4.	Kājas atcelšana guļus uz vēdera	S.st. – guļus uz vēdera, plaukstas – zem pieres, kājas – iztaisnotas. Veikt ieelpu, izpildīt vienas kājas atcelšanu maksimālā augstumā, izelpot, atgriezies s.st. un veikt nākamo secīgu atkārtojumu. Pēc 20 atkārtojumiem – tas pats ar otru kāju	20 x 20	
1.5.	Saliektas kājas atcelšana balstā uz rokām	S.st. – balstā uz ceļiem (četrpāpus), mugura – taisna, elkoņi – nedaudz saliekti. Veikt ieelpu, vēzēt saliektu kāju 90 grādu leņķī līdz maksimālam sēžas muskulatūras sasprindzinājumam, veikt izelpu, atgriezies s.st. Pēc 20 atkārtojumiem – tas pats ar otru kāju	20 x 20	Neieliekt muguru, sasprindzināt vēdera muskulatūru
1.6.	Kājas atvilkšana guļus uz grīdas	S.st. – guļus uz labā sāna, kājas taisnas, labā roka – aiz galvas, kreisā roka novietota brīvi. Veikt ieelpu, atvilkt kreiso kāju līdz maksimālam augstumam, veikt izelpu, atgriezies s.st. Pēc 20 atkārtojumiem – tas pats uz kreisā sāna	20 x 20	Kājas ar ķermeņa augšdaļu veido taisnu līniju
1.7.	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	S.st. – guļus uz muguras, rokas – aiz galvas, ceļus saliekt, pēdas piespiest pie zemes. Ielpot, pacelt ķermeņa augšdaļu, izelpot, atgriezies s.st.	20 x	Muguru noapaļot, sasprindzināt vēdera muskulatūru
1.8.	Roku atvilkšana balstā uz plaukstām	S.st. – balstā guļus uz plaukstām, kājas – plecu platumā, astes kauls – ievilkts, ķermeņa korsetes muskulatūra sasprindzināta, mugura – taisna, skats vērst uz zemi. Veikt ieelpu, atcelt roku, saliecot elkoņa locītavā, līdz plauksta atrodas krūšu līmenī, veikt izelpu, atgriezies s.st., tas pats – ar otru roku	12 x 12	Plaukstu un elkoņu locītavas atrodas perpendikulāri plecu locītavām, Neieliekt muguru
<b>2. Galvenā daļa</b>			<b>30-35", jāveic 2-3 apli</b>	
2.1.	Pietupieni, turoties pie stieņa vai vingrošanas sienas	S.st. – ar seju pret vingrošanas sienu, turoties pie spraišļa vai stieņa, kājas – plecu platumā, pirkstgali – izvērsti uz āru. Veikt ieelpu, virzot iegurni atpakaļ, pietupties; veikt izelpu un, sasprindzinot sēžas muskulatūru, atgriezies s.st.	12 x	Mugura – taisna, vēdera muskulatūra – sasprindzināta Ceļus nevirzīt uz iekšu, svaru turēt uz pilnas pēdas
2.2.	Kāju vēzēšana pie stieņa vai vingrošanas sienas	S.st. – stāvus ar labo sānu pret vingrošanas sienu vai stieni, kājas – nedaudz ieliektas ceļu locītavās, mugura – taisna, skats uz priekšu, labā roka – uz spraišļa vai stieņa. Ielpot, vēzēt kreiso kāju, līdz kājas augšstilbs atrodas paralēli zemei (augšstilbs un apakšstilbs veido 90 grādu leņķi), atgriezt kāju s.st., izelpot, veikt izelpu, kad sasprindzina sēžas muskulatūru. Veikt ieelpu, virzot iegurni atpakaļ, pietupties. Pēc 12 atkārtojumiem – tas pats ar kreiso sānu un labo kāju	12 x 12	Vēdera muskulatūra – sasprindzināta
2.3.	Pievilkšanās pie stieņa ar plaukstām virstvērienā	S.st. – rokas uz stieņa – platā virstvērienā, kārienā, ar augumu 45 grādu leņķī, rokas iztaisnotas. Veikt ieelpu un pievilkties, ar krūtīm pieskaroties stienim. Kustības beigās veikt izelpu un, iztaisnojot rokas elkoņu locītavās, atgriezies s.st.	12 – 16 x	Pievelkoties – zods pāri stienim
2.4.	Roku saliekšana – iztaisnošana balstā atmuguriski ( <i>legremdēšanās jeb Dips</i> )	S.st. – balstā uz stieņa vai cita paaugstinājuma atmuguriski, kājas – saliektas ceļu locītavās, balsts – uz papēžiem. Veikt ieelpu, maksimāli saliekt rokas, iztaisnot rokas un izelpojot atgriezies s.st.	12 – 16 x	Saliecot rokas, krūtis vienā līmenī ar stieni vai paaugstinājumu Kustība jāveic piesardzīgi, lai netraumētu plecu un plaukstu locītavas
2.5.	Roku saliekšana – iztaisnošana balstā uz ceļiem ( <i>umpēšanās</i> )	S.st. – balstā pret stieni vai paaugstinājumu, uz ceļiem, rokas – taisnas, plecu platumā vai nedaudz platāk. Veikt ieelpu, saliekt rokas elkoņu locītavās, izelpojot iztaisnot rokas, atgriezies s.st.	12 – 16 x	Krūškurvis tikai nedaudz pieskaras stienim vai paaugstinājumam Izvirīties no pārmērīgas jostasvietas ieliekšanas, muguru turēt taisnu

# IESĀCĒJA LĪMENA SAGATAVOTĪBAS TRENIŅA KONSPEKTS

## #BEACTIVE

Treniņa daļas un to saturs		Vingrinājumu apraksts	Dozējums	Metodiskie norādījumi
2.6.	Ķermeņa augšdaļas pacelšana – nolaišana ar saliektām kājām uz paaugstinājuma	S.st. – guļus uz muguras, rokas – aiz galvas, augšstilbi – vertikālā stāvoklī, kājas – uz paaugstinājuma, saliektas ceļu locītavā 90 grādu leņķī. Ieelpot un, sasprindzinot vēdera muskulatūru, virzīt ķermeņa augšdaļu pie ceļiem, izelpot un atgriezties s.st.	20 x	Paceļot ķermeņa augšdaļu, noapaļot muguru sasprindzināt vēdera muskulatūru
2.7.	Saliektu kāju vēzēšana līdz iegurnim guļus uz muguras	S.st. – guļus uz muguras, plaukstas – zem iegurna, augšstilbi – vertikālā stāvoklī, kājas – saliektas ceļu locītavā 90 grādu leņķī. Ieelpot un, atceļot lāpstiņas no zemes, vēzēt saliektas kājas līdz zemei un atpakaļ līdz gūžas locītavai. Kustības beigās veikt izelpu	20 x	
2.8.	Pretējas kājas un pretējas rokas atcelšana guļus uz vēdera	S.st. – guļus uz vēdera, rokas – augšā, plecu platumā, kājas – plecu platumā. Atcelt vienlaikus pretējo roku un pretējo kāju, atgriezties s.st. Pēc 20 atkārtojumiem – tas pats ar pretējo roku un kāju	20 x 20	
<b>3. Nobeiguma daļa</b>			<b>10-15'</b>	
3.1.	Lēns skrējieni vai soļošana		5-7'	Skrienot "neiesēsties" gurnos, "negāzelēties". Lēns, atjaunojošs skrējieni
<b>Stiepšanās vingrinājumi:</b>				<b>Katrs vingrinājums – līdz vieglai, velkošai sajūtai</b>
3.2.	Ikra muskulim	S.st. – balstā pret sienu, koku vai stabu, ķermenis – slīpi, iztaisnojot vienu kāju un spiežot papēdi pie zemes, iestiept ikra muskuli, otra kāja – nedaudz saliekta ceļu locītavā, balsts uz pēdas priekšējās daļas. Tas pats ar otru kāju	15"	
3.3.	Plektveida muskulim	S.st. – balstā pret sienu, koku, stabu vai citu konstrukciju, atrast līdzsvaru, labo kāju virzīt uz priekšu, abas pēdas piespiest pie zemes. Turot taisnu muguru, noliekt ķermeni uz priekšu, vienlaicīgi saliecot abas kājas ceļu locītavās, neatraujot pēdas, līdz vieglai velkošai sajūtai. Ceļgalī nevirzās pāri pēdu pirkstgaliem. Tas pats ar otru kāju	15"	
3.4.	Apakšstilba muskuļiem	S.st. – balstā pret sienu, koku, stabu vai citu konstrukciju, ķermenis – taisns, kājas – taisnas, labās kājas pēdas priekšējo daļu novietot balstā pret sienu, kreisās kājas pēdas priekšējo daļu novietot uz zemes, papēdis neskaras zemei, un pastiept labās kājas apakšstilbu. Tas pats ar otru kāju	15"	
3.5.	Priekšējiem augšstilba muskuļiem un gūžas saliecējmuskulim	S.st. – izklupiens ar labo kāju, ceļu locītava saliekta 90° leņķī, ķermenis – taisns, skats – uz priekšu. Ar labo roku satvert kreisās kājas potīti, stiept kāju, to tuvinot sēžas muskulatūrai. Tas pats ar otru kāju	15"	Ar rokām nebalstīties uz kājām Ceļgalus nevirzīt pāri pēdas pirkstgaliem
3.6.	Augšstilba mugurējiem muskuļiem	S.st. – labā kāja uz papēža, uz neliela paaugstinājuma, kreisā kāja – taisna. Noliekt ķermeni nedaudz uz priekšu, muguru turēt taisnu, vienlaicīgi saliecot labo kāju ceļu locītavā līdz vieglai, velkošai sajūtai. Tas pats ar otru kāju	15"	
3.7.	Sēžas muskulatūrai	S.st. – sēdus uz grīdas, kājas – taisnas, mugura – taisna. Saliekt labo kāju ceļu locītavā, pārlīkt pār kreiso kāju, pēdu piespiest pie zemes. Labās kājas ceļu locītavu satvert ar kreiso roku un lēni stiept virzienā uz kreiso pusi. Tas pats ar otru kāju	15"	
3.8.	Muguras muskulatūrai	S.st. – sēdus uz paaugstinājuma (krēsls, sols, celms u.tml.) vai grīdas, kājas – saliektas ceļu locītavās. Lēnām virzot ķermeni uz priekšu, rokas savienot zem ceļu locītavām. Ķermeni virzot atpakaļ, uzmanīgi pastiept muguras muskulatūru	15"	
3.9.	Vēdera muskulatūrai	S.st. – guļus uz vēdera, kājas – taisnas, rokas – saliektas elkoņu locītavās, ar plaukstām balstīties pret zemi. Lēni iztaisnot rokas, atceļot plecus, atlikt muguru jostas daļā	15"	
3.10.	Plecu muskulatūras mugurējai daļai	S.st. – sēdus uz grīdas vai paaugstinājuma, iztaisnot ķermeni, rokas – sakrustotas uz krūtīm, plaukstas – piespiestas lāpstiņām, statiski turēt pozu	15"	
3.11.	Plecu un krūšu muskulatūrai	S.st. – sēdus vai stāvus, savienot plaukstu pirkstus aiz muguras, saliecot labo augšdelmu plecu locītavā un atliecot kreiso augšdelmu plecu locītavā, vienlaicīgi veicot saliekšanu elkoņos. Statiski turēt pozu. Tas pats ar otru roku	15"	

Treniņa saturu izstrādāja Diāna Melnace-Erdmane un Ivo Erdmanis no Noa Bootcamp