

VIDĒJA LĪMEŅA SAGATAVOTĪBAS TRENIŅA KONSPEKTS

#BEACTIVE

Treniņa mērķis: Uzlabot vispusīgu fizisko sagatavotību

Nepieciešamas inventārs: Brīvo kustību stieņu konstrukcija, pulkstenis

Treniņa daļas un to saturs		Vingrinājumu apraksts	Dozējums	Metodiskie norādījumi
1. Iesildīšanās daļa			15-20'	
1.1.	Lēns skrējieni		10-12'	Skrienot "neiesēsties" gurnos, "negāzelēties", SF 130-140 sit./min.
1.2.	Pietupieni	Sākuma stāvoklis (s.st.) – kājas – plecu platumā, izvērstas, rokas – uz gurniem vai brīvi gar sāniem. Veikt ieelpu, pietuptions, vienlaikus rokas vērējot uz priekšu un virzot iegurni atpakaļ. Sasprindzinot sēžas muskulatūru, atgriezies s.st., veikt izelpu	10 x	Izpildot pietupieni, muguru turēt taisnu, vēdera muskulatūra – sasprindzināta. Pietupienā ceļus nevirzīt uz iekšu, svaru turēt uz pilnas pēdas
1.3.	"Jumping Jack"	S.st. – pamatstāja. Ar palēcieni, vienlaikus vērējot rokas sānis – augšā, nonākt stāvoklī – kājas plati; vērējot rokas lejā, ar palēcieni nonākt s.st.	10 x	Muguru turēt taisnu, vēdera muskulatūru – sasprindzinātu, skatu vērēt uz priekšu, izvairīties no apakšstilbu atliekšanas ceļu locītavā
1.4.	Kāpšana uz sola, vērējot saliektu kāju ceļa locītavās	S.st. – ar seju pret solu, rokas – gar sāniem, brīvas, nedaudz saliektas elkoņus locītavās. Kāpjot uz sola, balsta kāju iztaisnot ceļa locītavā, otru kāju, saliektu ceļa locītavā 90 grādu leņķī, vērēt virzienā uz augšu, nokāpt no paaugstinājuma. Veikt 5 secīgus atkārtojumus ar vienu kāju, tad – otru	5 x 5	Sola vietā var izmantot citu paaugstinājumu. Muguru turēt taisnu, vēdera muskulatūru – sasprindzinātu, skatu vērēt uz priekšu
2. Galvenā daļa			25-30', veicot 2-3 apļus	
2.1.	Izklupiens, soļojot uz priekšu	S.st. – pamatstāja, rokas – gar sāniem, vēdera muskulatūra – sasprindzināta. Pārmaiņus veikt izklupieni ar labo un kreiso kāju, ar pretējās kājas ceļgalu pieskaroties pie zemes. Izklupienā svaru balstīt uz priekšējās kājas pēdas	50 m vai 25 x 25	Izklupienā – kājas ceļu locītavu saliekt 90 grādu leņķī. Muguru turēt taisnu, skatu vērēt uz priekšu, ar rokām nebalstīties uz kāju augšstilbiem
2.2.	Palēcieni uz vietas, pārmaiņus ar labo/ kreiso kāju	S.st. – Pārmaiņus veikt palēcienus, vienlaicīgi vērējot rokas un kājas. Rokas – brīvas (viegli ieliektas elkoņos) sānis, kā skrienot vai nedaudz plašāk	25 x 25	Vingrinājuma izpildes laikā turēties stalti, nedrīkst „iesēsties” gurnos Palēcienus neizpildīt augstu, visu kustību vērēt uz priekšu, skatu vērēt uz priekšu, iztaisnoties, pēdu likt no augšas, papēdis neskar grīdu, atspēriena laikā iztaisnoties potītes, ceļa un gurnu locītavās
2.3.	Pievilkšanās pie stieņa virstvērīenā	S.st. – kāriena uz stieņa platā virstvērīenā, ķermenis – 45°. Veikt ieelpu un pievilkties pie stieņa, ar krūtīm pieskaroties tam, zods – pāri stieniem. Kustības beigās veikt izelpu un, iztaisnojot rokas elkoņa locītavās, atgriezies s.st.	20 x	
2.4.	Roku saliekšana – iztaisnošana balstā at muguriski (legremdēšanās jeb Dips)	S.st. – balstā uz stieņa vai cita paaugstinājuma at muguriski, kājas – saliektas ceļu locītavās, balsts – uz papēžiem. Veikt ieelpu, maksimāli saliekt rokas, iztaisnot rokas un izelpojot atgriezies s.st.	20 x	Saliecot rokas, krūtīs – vienā līmenī ar stieni vai paaugstinājumu. Kustība jāveic piesardzīgi, lai netraumētu plecu un plauktu locītavas
2.5.	Roku saliekšana – iztaisnošana balstā uz ceļiem (pumpēšanās)	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.	20 x	Saliecot rokas, krūškurvis tikai nedaudz pieskaras stienim vai paaugstinājumam. Izvairīties no pārmērīgas jostasvietas ieliekšanas, muguru turēt taisnu
2.6.	Kāju vērēšana kāriena	S.st. – kāriena uz stieņa. Ieelpot un vērēt saliektas kājas priekšā, cik augstu vien iespējams, augšstilbus tuvinot krūtīm veikt izelpu. Vērējot kājas lejā, atgriezies s.st.	20 x	
2.7.	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, atgriezies s.st. Pēc 20 atkārtojumiem – tas pats ar pretējo roku un kāju	20 x 20	
3. Nobeiguma daļa			10-15'	
3.1.	Lēns skrējieni vai soļošana		5-7'	Skrienot "neiesēsties" gurnos, "negāzelēties". Lēns, atjaunojošs skrējieni.
Stiepšanās vingrinājumi				Katrs vingrinājums – līdz vieglai, velkošai sajūtai
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 ceļa locītavā, balsts uz pēdas priekšējās daļas. Tas pats ar otru kāju	15"	

VIDĒJA LĪMEŅA SAGATAVOTĪBAS TRENIŅA KONSPEKTS

#BEACTIVE

Treniņa daļas un to saturs		Vingrinājumu apraksts	Dozējums	Metodiskie norādījumi
3.3.	Plekstveida 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 locītavā, neatraujot pēdas, līdz vieglai velkošai sajūtai. Ceļgali 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 locītavā 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 locītavā, ar plaukstām balstīties pret zemi. Lēni iztaisnot rokas, atceļot plecus, atliekt muguru jostas daļā	15"	
3.10.	Plecu muskulatūras mugurējai daļai	S.st. – sēdus uz grīdas vai paaugstinājuma, iztaisnot ķermeni, rokas – sakrustotas uz krūtīm, plaukostas – 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