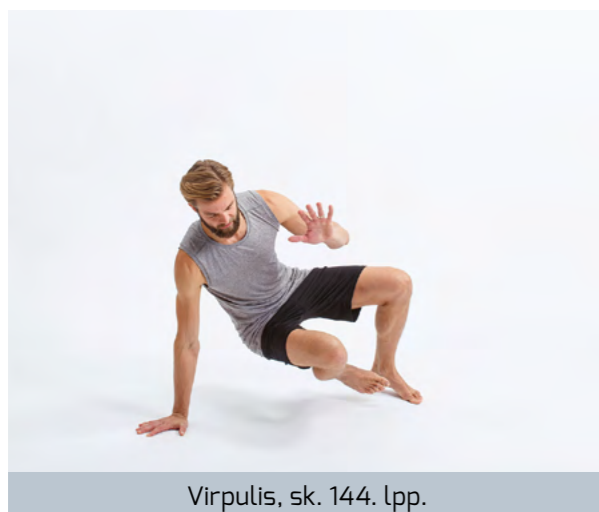


Gulbis, sk. 76. lpp.



Ūdensmērītājs, sk. 81. lpp.



Virpulis, sk. 144. lpp.

PATEICĪGAIS MUGURKAULS

Šī vingrojumu kombinācija veidota, lai mērķtiecīgi attīstītu un stiprinātu tās muskuļu grupas, kuras nodrošina veselīgu stāju un rūpējas par ķermeņa galveno balstu – mugurkaulu – un tā labsajūtu. Atceries – jo spēcīgāki un izturīgāki ir šie muskuļi, jo veiksmīgāk varam turēties pretī negatīvajai gravitācijas spēka ietekmei uz mugurkaulu (sk. 19. lpp.). Spēcīgs, kustīgs un vingrs mugurkauls gan tiešā, gan pārnestā nozīmē ir mūsu dzīves centrālā ass. Ilgstoša atrašanās sēdus pozīcijā nozīmē pārslodzi mugurkaulam, tāpēc šo vingrojumu kombināciju īpaši ieteicams pildīt tiem, kuri daudz laika pavada sēžot (skolēniem, studentiem,



Kāju dejas, sk. 124. lpp.



Vingrā kāja, sk. 128. lpp.



Mini supermenis, sk. 104. lpp.

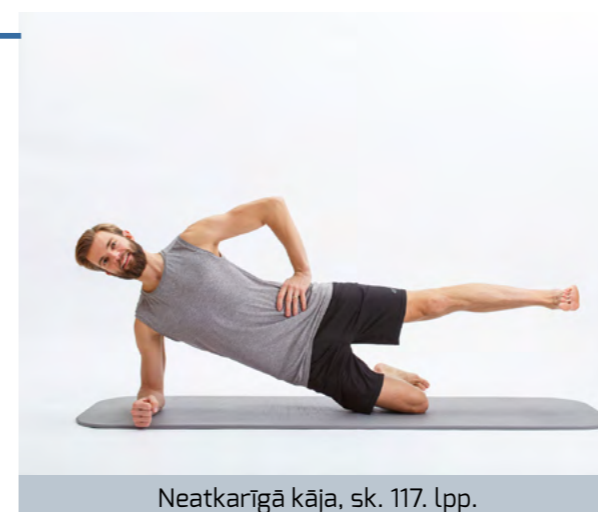


Guļošais skrējējs, sk. 172. lpp.

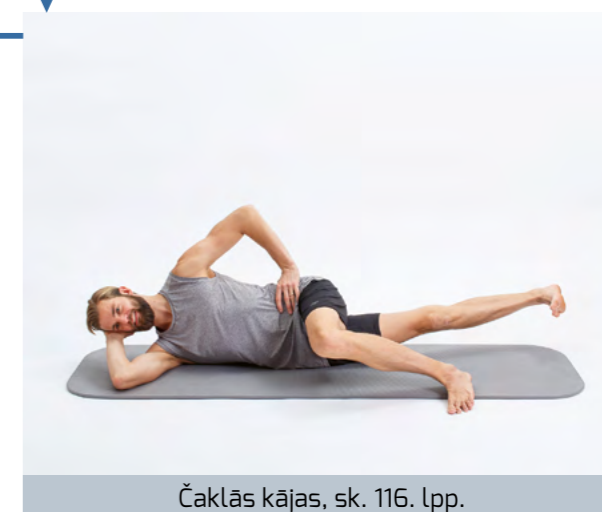
biroja darbiniekiem). Taču, protams, šajā kombinācijā iekļautie vingrojumi noderēs ikvienam, kurš vēlas rūpēties par savu stāju un uzlabot mugurkaula veselību. Ja vēlies stiprināt muguras muskuļus, veic šo vingrojumu kombināciju 3–4 reizes nedēļā, savukārt, ja vēlies uzturēt muguras muskuļus labā kondīcijā, – 1–2 reizes nedēļā. Pildi katru kombinācijā iekļauto vingrojumu 60–90 s vai 15–20 reizes, visu kombināciju – trīs reizes (trīs apļus). Protams, saskaņo vingrojumu izpildes laiku vai atkārtojumu skaitu ar savu fizisko kondīciju un aktuālo enerģijas līmeni. Pirms kombinācijas veic vingrojumus ķermeņa iesildīšanai, savukārt pēc kombinācijas izpildes – vingrojumus muskuļu stiepšanai.



Metronoms, sk. 176. lpp.



Neatkarīgā kāja, sk. 117. lpp.



Čaklās kājas, sk. 116. lpp.