

Vingrojumi muskulu spēkam

Sandra Šarlovskā,
fizioterapeite,
Sporta medicīnas
valsts aģentūra



1.

Sākuma stāvoklis – labā roka saliekta virs galvas, kreisā roka saliekta aiz muguras.

Izelpā iztaisnot elkoņus un stiept gumiju virs galvas 10–20 reizes. Atkārtot 2 reizes pārmaiņus ar katru roku.

Uzdevums: stiprināt augšdelma muskulatūru.



2.

Sākuma stāvoklis – rokas ar gumiju izstiept virs galvas, labā kāja priekšā nelielā izklupienā, kreisā kāja uz pirkstgala aizmugurē.

Izelpā – iestiept gumiju virs galvas un iesēties ceļi uz priekšējās kājas, aizmugurējo kāju, saliektu, ceļi tuvināt grīdai 10–12 reizes. Ķermeni saglabāt taisnu. Atkārtot 2 reizes pārmaiņus ar katru kāju priekšā.

Uzdevums: stiprināt augšstilba četrgalvu muskuli un lielo gūžas muskuli. Tiek trenēts arī līdzsvars, jo ķermenis balstās uz priekšējo kāju.



3.

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, apsiet gumiju ap pēdām, kājas saliektas pie vēdera.

Izelpā – pretestība, labo kāju stiept pie vēdera, kreiso kāju iztaisnot, stiept uz priekšu. Izdara 10–20 kustības pārmaiņus ar katru kāju. Atkārtot 2 reizes.

Uzdevums: stiprināt vēdera taisno muskulatūru, augšstilba četrgalvu muskuli.



4.

Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, atlikt nedaudz ķermeni, vienlaikus pacelt rokas un kājas.

Vienlaikus virzīt kājas plati – kopā un rokas ar iestieptu gumiju uz priekšu un atpakaļ ~20 sekundes. Atkārtot 2–3 reizes. Ja grūti, veic atsevišķi, rokas virzīt 10 x, tad rokas lejā un pacelt kājas.

Uzdevums: stiprināt muguras iztaisnotājmuskulus un lielo gūžas muskuli.



5.

Sākuma stāvoklis – četrpāpus.

Pacelt labo kāju, kreiso roku, turot muguru taisnu. Noturēt pozu 7–10 sekundes. Atkārtot ar kreiso kāju un labo roku. Vingrojumu izpildīt 3–4 reizes uz katru pusi.

Uzdevums: stiprināt lielo gūžas muskuli, muguras iztaisnotāj-muskuli. Paceļot roku, noslogojas arī deltveida muskulis. Līdzsvara treniņš.



6.

a)

Sākuma stāvoklis – uz sāna, apsiet gumiju ap potītēm.

Virzīt augšējo kāju uz augšu, neļaujot gumijai atslābt ~ 20–30 sekundes. Augumu censties noturēt taisnu. Izdara 2 reizes pārmaiņus ar katru kāju.

Uzdevums: stiprināt vidējo gūžas un mazo gūžas muskuli.

b)

Sākuma stāvoklis – stāvus, gumija apsieta ap potītēm, rokas sānos vai pieturēties pie nūjas, krēsla, palodzes.

Izelpā virzīt kāju sānis, neļaujot gumijai atslābt 20–30 sekundes. Atkārtot 2–3 reizes ar katru kāju.

Iešanas laikā šie muskuļi stabilizē iegurņi!



7. Iegurņa pacelšana – viegls un efektīvs vingrojums.

a)

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, sasprindzināt vēdera un sēdes muskuļus.

Pacelt iegurni, balsts uz pakauša, pleciem un papēžiem ~ 5–10 sekundes izturēt pozu.

Uzdevums: stiprināt lielo gūžas muskuli (sēdes muskuli), augšstilba divgalvu muskuli (augšstilba mugurējo muskuļu grupu).



b)

Sākuma stāvoklis – kā a variantā, tikai bumba starp ceļiem.

Pacelt iegurni, balsts uz pilnas pēdas, izelpā saspiest bumbu un atlaist ~ 20–30 reizes. Atpūtā – bez bumbas, pašūpot kājas pa labi, pa kreisi. Atkārtot 2–3 reizes.

Uzdevums: tāds kā a variantā + augšstilba pievilcējmuskuļu stiprināšana.



8.

Sākuma stāvoklis – stāvus, bumba starp ceļiem.

Izelpā – saspiest bumbu, noturēt (izometrisks sasprindzinājums) 2–3 sekundes un atlaist ~ 10–20 reizes.

Atkārtot 2–3 reizes.

Uzdevums – stiprināt augšstilba pievilcējmuskuļus.



Izpildot vingrinājumus muskuļu spēka stiprināšanai, tos nepieciešams veikt, nepārsniedzot 75% no maksimālās sirdsdarbības frekvences. Šāda vingrojumu intensitāte atļauj saglabāt asinsspiedienu robežās, kas atbilst vidējas intensitātes aerobajai aktivitātei. Atšķirībā no aerobās aktivitātes, kas palielina sistolisko spiedienu, muskuļu spēka vingrinājumi palielina gan sistolisko, gan diastolisko spiedienu. Spēka vingrinājumiem ir labvēlīga ietekme uz miokarda apasiņošanu [1].

9.

Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, balsts uz elkoņiem, plaukstām, kāju pirkstiem.

Pacelties, noturēt pozu 10–30 sekundes. Galva, kakls paralēli grīdai. Vēderu ievilk, sēdes muskulis sasprindzināts.

Uzdevums: stiprināt vēdera slīpos un taisnos muskuļus un priekšējos zobainos muskuļus (kuri notur lāpstiņas pie krūšu kurvja), stabilizēt mugurkaulu.



Literatūra

1. Hamar D. FIMS Position statement. Resistance exercise for health. January 2006. pp 1-6. FIMS-The International Federation of Sports Medicine (www.fims.org).