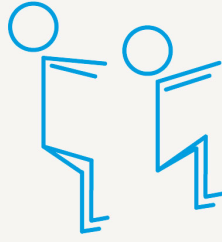
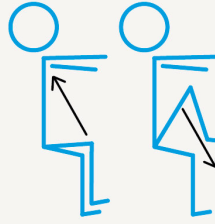


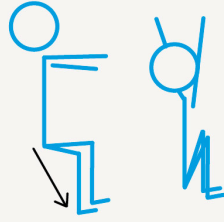
## ČETRĀRĀPUS POZĪCIJA



1. Plaukostas zem pleciem, ceļi zem gūžām, pārņemt svaru uz priekšu (svars uz plecu joslu, rokām, krustu daļa nav sasprindzināta, tad pārņemt svaru uz aizmuguri (slodze uz iegurni, kājām, plecu josla nav sasprindzināta).



2. Plaukostas zem pleciem, ceļi zem gūžām, labo ceļu velk uz kreisās rokas pusi, noliek atpakaļ sākuma pozīcijā, tad samaina kājas.

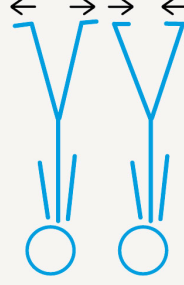


3. Rokas novietot mazliet tālāk par plecu joslu uz priekšu, ceļi platāk kā gūžas, atstājot plaukostas uz vietas, sēžas uz papēžiem, sajūtot stiepsanos rokās, mugurā, sēžās apvidū (sēžu necelt uz augšu).

## GUĻŪS UZ MUGURAS



1. Ceļgali taisni, pamišus virzīt vienu pēdu no sevis otru uz sevi.



2. Ceļgali taisni, pamišus abas pēdas iegriezt uz iekšu un izvērst uz āru.



3. Ceļgali taisni, apļot abas pēdas uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi.



4. Ielpā pievilkt ceļi pie vēdera un noturēt fiksētu (nedrīkst šūpot), tad samaina kājas.

# VINGROJUMI JOSTAS DAĻAI

Katru vingrojumu  
izpilda 10 reizes



5. Ielpā vilkt ceļi virzienā uz pretējo plecu un noturēt fiksētu (nedrīkst šūpot), tad samaina kājas.



6. Labā kāja saliekta ceļi, kreiso kāju taisnu celt uz augšu līdz saliektās kājas ceļim un atpakaļ, pēda vērstā pret sevi, tad samaina kājas.

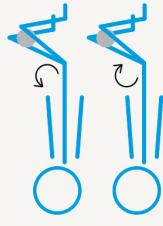


7. Labā kāja saliekta ceļi, kreiso kāju taisnu, nedaudz atceltu virzīt pa kreisi un atpakaļ paralēli grīdai, tad samaina kājas.

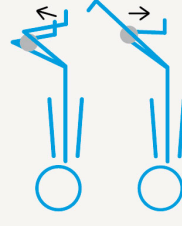




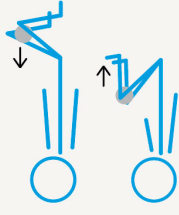
8. Labā kāja saliekta celī, ar kreisās kājas celi veic apļveida kustību uz kreiso pusi, pēc tam uz labo pusi, tad samaina kājas.



9. Guljus uz muguras: Abas kājas saliekta ceļos, starp ceļiem noturot bumbu, izelpā sasprindzināt sēžas muskulus, ievilkot vēderu, lai muguras lejasdaļas izliekums piegul pie grīdas, nedaudz atceļt iegurni un muguras apakšējo daļu uz augšu, ietilpā nolaist iegurni un muguras apakšējo daļu pie grīdas.



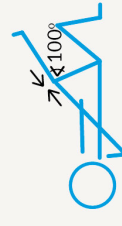
10. Abas kājas saliekta ceļos, starp ceļiem noturot bumbu, iztaisno labās kājas celi, ceļot pēdu uz augšu un vēsot pret sevi, tad nolaiz un samaina kājas.



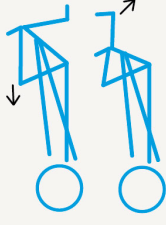
11. Abas kājas saliekta ceļos, starp ceļiem noturot bumbu, abas kājas pievelk klāt pie vēdera un nolaiz atpakaļ, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas visu vingrojuma izpildes laiku.



12. Abas kājas saliekta ceļos, izelpā saspiež bumbu starp ceļiem, vēderu ievilkot, sēžas muskulus sasprindzināt, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas.



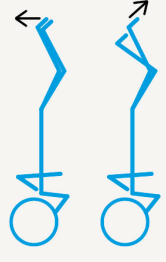
13. Labā kāja saliekta celī, kreiso kāju paceļ 90 grādu lenķī gūžas locītavā, izelpā (3-4 sekundes) ar labo roku spiež pret kreisās kājas celi, ietilpā atbrīvo, bet kāja paliek pacelta augšā, vēderu ievilkot, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas, tad samaina kāju un roku.



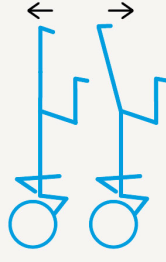
14. Labā kāja saliekta celī, kreisās kājas ārējo potīti uzlikt uz labās kājas ceļa, ar rokām labo kāju pievilkt sev klāt, noturēt 30 sekundes, tad nolaist un samainīt kājas.



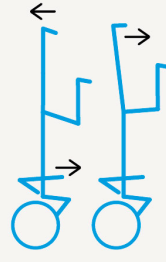
15. Labā kāja saliekta celī, kreisā kāja imitē braukšanu ar riteni, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas, tad samaina kājas.



2. Abas kājas saliekta ceļos, ceļus turēt kopā, augšējās kājas pēdu un apakšstilbu celt uz augšu, vienlaicīgi augšējā roka plaukstu spiež grīdā.

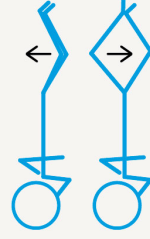


3. Apakšējā kāja saliekta stabilitātei, augšējo kāju taisnu celt uz augšu, iegurnis taisns, nerotē uz aizmuguri.



4. Augšējā kāja sev priekšā saliekta uz grīdas, apakšējo kāju taisnu celt uz augšu, vienlaicīgi augšējā roka plaukstu spiež grīdā.

## GUIJUS UZ SĀNA



1. Abas kājas saliekta ceļos, pēdas turēt kopā, augšējās kājas celi celt uz augšu, imitēt grāmatas atvēršanu, iegurnis taisns, nerotē uz aizmuguri, vienlaicīgi augšējā roka plaukstu spiež grīdā.