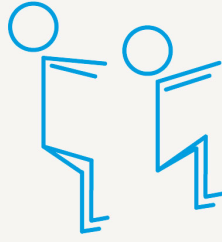
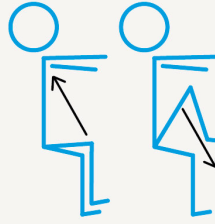


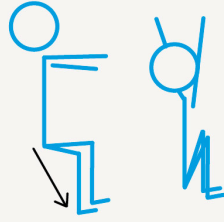
ČETRĀRĀPUS POZĪCIJA



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.

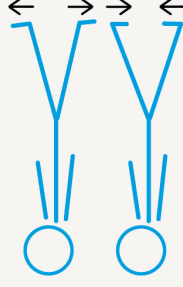


3. Rokas novietot mazliet tālāk par plecu joslu uz priekšu, ceļi platāk kā gūžas, atstājot plaukostas uz vietas, sēžas uz papēžiem, sajūtot stiepsanos rokās, mugurā, sēžās apvidū (sēžu necelt uz augšu).

GUĻŠS 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.

