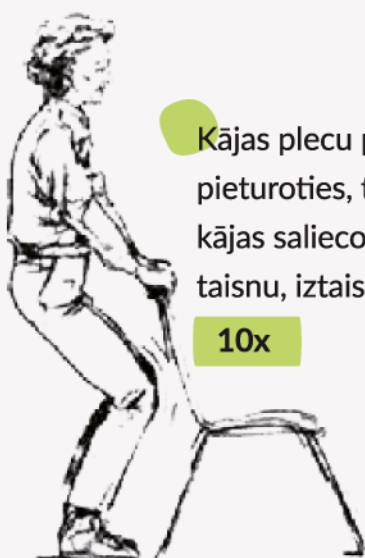
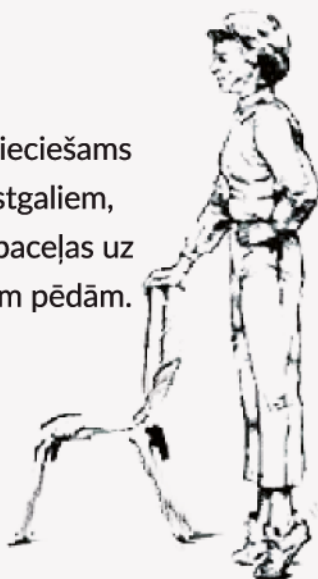


VINGROJUMI LĪDZSVARAM STĀVUS

Kājas plecu platuma, ja nepieciešams pieturoties, paceļas uz pirkstgaliem, nolaižas uz pilnām pēdām, paceļas uz papēžiem, nolaižas uz pilnām pēdām.

10x



Kājas plecu platumā, ja nepieciešams pieturoties, taisa nelielus pietupienus, kājas saliecot ceļos, muguru noturot taisnu, iztaisnojas atpakaļ.

10x

Pēdas tuvu viena otrai, ja nepieciešams pieturoties, ceļ uz augšu labo kāju saliecot to ceļa locītavā, balstās uz otras.

Pārmaiņus taisa ar kreiso.

Muguru notur taisnu.

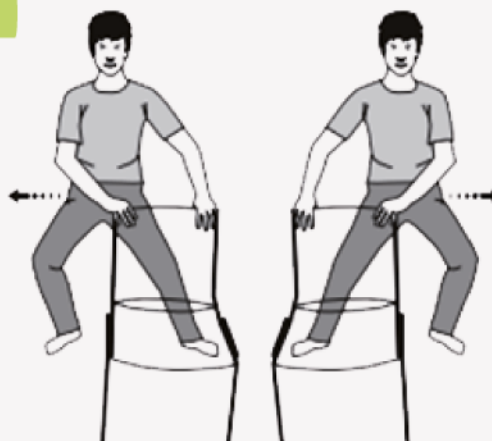
10x
ar katru
kāju



Visus vingrinājumus sākumā veic stingri turoties (pie krēsla, galda, palodzes vai tamlīdzīgi), ja jūtas droši mēģina pieturēties tikai ar pirkstu galiem, svaru vairāk noturot uz kājām, ja pozā jūtas droši atlaiž vienu roka un mēģina noturēties tikai ar vienas rokas pirkstu, ja ir pārlicināts, ka spēs saglabāt pozu neturoties, atlaiž rokas un vingrojumus veic neturoties.

Kājas platāk nekā plecu platumā, ja nepieciešams pieturoties, pārnes svaru uz labo kāju, saliecot to ceļī, kreisā paliek taisna, un otrādi.

10x



Pēdas tuvu viena otrai, ja nepieciešams pieturoties, saliec kāju atpakaļ ceļa locītavā, mēģinot noturēt ceļus un augšstilbus kopā, otra kāja paliek taisna. Pārmaiņus taisa ar otru. Muguru notur taisnu.

10x
ar katru
kāju



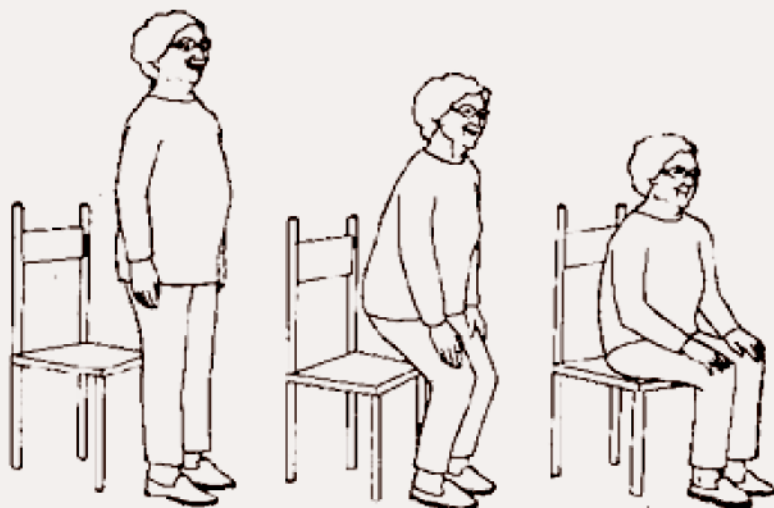
Pēdas tuvu viena otrai, ja nepieciešams pieturoties, vērē taisnu kāju uz aizmuguri, noliekot to uz pirkstgala, otra kāja paliek taisna. Pārmaiņus taisa ar otru kāju. Muguru notur taisnu.

10x
ar katru
kāju



Pēdas tuvu viena otrai, ja nepieciešams pieturoties, vērē taisnu kāju uz sānu, noliekot uz pirkstgala, otra kāja paliek taisna. Pārmaiņus taisa ar otru kāju. Muguru notur taisnu.

10x
ar katru
kāju



Sēž uz krēsla, pēdas novietotas tuvu pie krēsla, pārnes svaru uz priekšu saliecoties, mēģina piecelties stāvu nepieturoties, iztaisnojot kājas ceļos.

līdz
10x

Pēdas tuvu viena aiz otras, mēģina nostāvēt sākumā turoties, pakāpeniski neturoties, saglabājot līdzsvaru. Sākumā labā kāja priekšā, tad kreisā. Stāvēt apmēram vienu minūti.

