Muskuļu vingrināšana brīvā dabā

Jūs varat izmantot rīkus, kas atrodas ārā - kokus, solus, ēku sienas.

**Vingrojumi izmantojot solu:**

1. Sēžot uz sola, atbalstoties ar rokām pret to, izstiepiet labo kāju, nolieciet papēdi uz zemes un 20 sekundes stingri spiediet papēdi pie zemes. Atkārtojiet ar otru kāju. Veiciet 2-3 atkārtojumus katrai kājai.

2. Sēžot uz sola, rokas atbalstiet uz soliņa aiz muguras, izstiepiet labo kāju, sasprindziniet muskuļus, paceļot kāju augšu, 15-20 reizes, katru reizi papēdim pieskaroties zemei un paceļot kāju tik augstu, cik tas jums ir ērti. Atkārtojiet ar abām kājām 2-3 reizes.

3. Sēžot uz sola, atbalstoties ar rokām pret to, paceliet sēžamvietu un virziet to uz priekšu, ar kājām stingri atsperoties pret zemi, tad atgriezieties sākuma stāvoklī - apsēdieties uz soliņa. Atkārtojiet 8-10 reizes.

4. Sēžot uz soliņa jāteniski, mēģiniet to saspiest ar kājām 20 sekundes, sajūtot spriedzi augšstilba muskuļos. Atkārtojiet 2-3 reizes.

5. Atspiedieties no soliņa 8-10 reizes. Varat atspiesties pret sienu vai koku.

**Vingrojumi, izmantojot koku vai sienu**

6. Atbalstieties uz abām plaukstām pret koku vai sienu, novietojiet labo kāju tuvāk kokam, nedaudz saliektu ceļa locītavā, un uz izelpu spiediet koku 20 sekundes, sajūtot spriedzi vēdera preses muskuļos un kājās. Atkārtojiet ar kreiso kāju uz priekšu. Atkārtojiet 2-3 reizes.

**Vingrojumi, izmantojot koku**

7. Apskaujiet koku ar abām rokām krūšu augstumā, pēdas plecu platumā, pēdām stingri balstoties uz zemes, izelpojot spiediet 20 sekundes, sajūtot krūšu un roku muskuļu sasprindzinājumu. Atkārtojiet 2-3 reizes.

Starp atkārtojumiem veiciet 1-2 minūšu pārtraukumus.

Pēc 2-3 nedēļu ilgiem regulāriem treniņiem 2 reizes nedēļā, ja jūtaties labi, varat palielināt vingrinājuma atkārtojumu skaitu.