**LĪDZSVARA TRENIŅŠ**

Galvenā pozīcija ir stāvot kājās plecu zonā, paralēlām pēdām.

Visos vingrinājumos mēģiniet uzturēt līdzsvaru 7 sekundes.

Vingrinājumi vienā kājā, tad otrā kājā.

Vingrinājumam izvēlieties vietu pie sienas, pret kura varat atbalsties ar roku vai trenējiet savu garu, aizsargājot viens otru.

Sākt ar 1 atkārtotojumi. Ja jūs teicat labi, palielinājiet atkārtojumu skaitu par 1-2 ik nedēļu.

1. Stāvēšana ar aizvērtām acīm.

2. Stāvēšana uz vienas pēdas ar atvērtām aciem, uzturiet līdzsvaru ar rokām.

3. Kvadrāts uz leju – stāvot, lēni celt vienu pēdu līdz celim, saglabāt līdzsvaru, stabilizēt.

4. Kvadrāts uz leju – stāvot, pagriezieties ap 36o grādiem, lēni celt vienu pēdu līdz celim, saglabāt līdzsvaru, stabilizēt.

5. Kvadrāts uz leju – stāvot, pagriezieties ap 36o grādiem, lēni celt vienu pēdu līdz celim, aizvērtiet acis, mēģiniet saglabāt līdzsvaru, stabilizēt.

****