**Izometriskie vingrojumi**

Izometriskos vingrinājumus var veikt gan bez aprīkojuma, gan ar aprīkojumu, kas var būt gumijas lente, vingrošanas bumba, svari, trenažieri utt. spriegums ir mazāk svarīgs.

Statiskus vingrinājumus var izmantot katru dienu vai katru otro dienu ar salīdzinoši nelielu atkārtojumu skaitu (10-15), kuru ilgums ir 5-6 līdz 10-12 sekundes maksimālā spēka attīstībā un 10-15 sekundes attīstot spēka pretestību. Ilgs statisko vingrinājumu ilgums (5-40 s), salīdzinot ar dinamiskajiem, ļauj veikt daudz ilgāku treniņu.

Veicot izometriskos vingrinājumus, jāpatur prātā šādi metodiskie ieteikumi:

-pakāpeniski palielināt spriegumu,

-saglabājiet maksimālo spriegumu ilgāk par 6 sekundēm

-izometrisko treniņu ilgums nedrīkst pārsniegt 10 minūtes

Izometriskie vingrinājumi jāveic bez elpošanas apstāšanās. Pacientiem ar augstu asinsspiedienu izometrisko vingrinājumu laikā nevajadzētu pārsniegt piepūli/kontrakciju ilgāk par 1-2 sekundēm.

Regularitāte ir ļoti svarīga. Vingrinājumi jāveic katru dienu vai katru otro dienu. Vai arī tos var veikt pārmaiņus - vienu dienu ķermeņa augšdaļai un nākamajā dienā ķermeņa apakšdaļai. Sāpju gadījumā vingrinājumi jāpārtrauc.

Zemāk esošais vingrinājumu komplekts ir universāls un piemērots lielākajai daļai cilvēku ar zemāku fiziskās sagatavotības līmeni, kas nenozīmē, ka šie vingrinājumi nav efektīvi jaunākiem un veselīgākiem cilvēkiem. Šie vingrinājumi lieliski palīdz sēdošam darbam un mazkustīgam dzīvesveidam. Papildus iedarbībai uz muskuļiem šie vingrinājumi lieliski novērš osteohondrozi vai atvieglo simptomus.

Vingrinājumu komplekta pamatā ir medicīnas zinātņu kandidāta neirologs dr. Borščenko izometriskās vingrošanas programma.

1. **Noslēgta auss (kakls).**

Var veikt gan stāvus, gan sēdus. Uzstādiet labo plaukstu uz labās auss un atslābiniet kreiso plecu. Tagad spiediet roku un galvu vienu pret otru. Turiet 15 sekundes un atpūtieties. Atkārtojiet šo vingrinājumu 3-5 reizes. Novietojiet kreiso plaukstu virs kreisās auss un atslābiniet labo plecu. Piespiediet roku un galvu viens pret otru. Turiet 15 sekundes un atpūtieties. Atkārtojiet 3-5 reizes.

1. **Kaklasiksna (kakls; pret "gudro kaklu"; osteohondroze).**

Novietojiet abas rokas ap kaklu, pirkstus aizspiediet aiz kakla un īkšķus kakla priekšpusē (nespiediet uz kakla). Tagad spiediet roku un galvu viens pret otru. Turiet 15-20 sekundes. Pēc tam atpūtieties. Atkārtojiet šo vingrinājumu 3-5 reizes.

1. **Japāņu sveiciens (rokas, krūšu muskuļi, muguras muskuļi).**

Apsēdieties taisni. Turiet rokas pie krūtīm un nospiediet plaukstas viena pret otru 15-20 sekundes. Atpūtieties. Atkārtojiet šo vingrinājumu 3-5 reizes.

1. **Atslēga (pleci, mugura)**

Apsēdieties taisni. Rokas atrodas kopā krūšu priekšā, pirksti ir salikti kopā. Pavelciet rokas pretējos virzienos, pievelkot krūšu muskuļus. Turiet 15-20 sekundes. Atpūtieties. Atkārtojiet šo vingrinājumu 3-5 reizes.

1. **Turiet vēdera tauriņus (ABS)**

Apsēdieties taisni. Ieelpojiet un vienlaikus atslābiniet vēdera muskuļus. Izelpojiet un stipri ievelciet kuņģi. Turiet 10 sekundes un atpūtieties. Atkārtojiet šo vingrinājumu 3-5 reizes.

1. **Mazā kāju cilpa (aizmugurē, augšstilba priekšpusē).**

Apsēdieties taisni. Paceliet vienu pēdu 15-20 cm augstumā un turiet 10-15 sekundes. Pēc tam atpūtieties. Atkārtojiet ar otru kāju. Atkārtojiet šo vingrinājumu 3-5 reizes.

1. **Lielā kājas cilpa (augšstilba priekšpuse).**

Apsēdieties taisni. Izstiepiet vienu kāju un turiet to taisni 10-15 sekundes. Pēc tam atpūtieties. Atkārtojiet ar otru kāju. Atkārtojiet vingrinājumu ar abām kājām 3-5 reizes.

1. **Varžu sasmalcināšana (augšstilba iekšpuse, sēžamvieta).**

Sēdi taisni. Novietojiet mazāku priekšmetu starp augšstilbiem, piemēram, satītu dvieli vai nelielu bumbiņu. Sēžamvietas sasprindzinājuma laikā stingri saspiediet bumbu starp augšstilbiem. Atpūtieties 5 sekundes. Atkārtojiet vingrinājumu 3-5 reizes.

1. **Sēžas forma (sēžamvieta).**

Apsēdieties taisni un atslābiniet ķermeņa apakšdaļu. Saspiediet sēžamvietu pēc iespējas spēcīgāk un turiet piepūli 10-15 sekundes. Atpūtieties 5 sekundes. Atkārtojiet vēl 3-5 reizes

1. **Sienas tīrīšana (augšstilbi, mugura, sēžamvieta).**

Atbalstiet muguru pret sienu. Tupiet ar ceļgaliem 90 grādu leņķī, turēt pozīciju 5-15 sekundes. Atkārtojiet 3-5 reizes.

1. **Audz liels (apakšstilba muskuļi).**

Stāviet aiz krēsla un turieties, lai panāktu līdzsvaru. Vienas sekundes laikā pacelieties uz pirkstiem un turiet pozīciju 5-20 sekundes. Lēnām nolaidieties uz papēžiem. Pagaidiet 5 sekundes. Celies atkal. Atkārtojiet 3-5 reizes.

***Pēc tam neaizmirstiet veikt stiepšanās vingrinājumus!***