

# 10 VINGROJUMI

## KOPĀ AR MAZULI

1.

### Vingrojums vēdera muskuļu stiprināšanai

Guļot uz muguras, kājas saliekt ceļos. Pēdas pie grīdas. Ieelpa. Izelpā virzīt gurnus augšup. Turot gurnus augšā, sasprindzināt sēžas muskuļus. Atbrīvojoties, atgriezties sākuma stāvoklī, nenolaizot gurnus līdz grīdai. Atkārtot 8-10 reizes.



2.

### Vingrojums dziļajai muskulatūrai

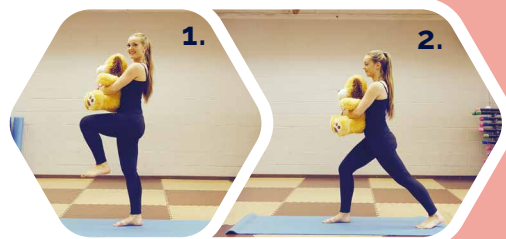
Balsts četrpāpus. Ieelpā izstiept labo roku uz priekšu, kreiso kāju izstiept atpakaļ paralēli grīdai. Sasprindzināt vēdera muskuļus un izelpā tuvināt elkonī saliektu roku pret pievilktu celi. Atkal izstiept roku un kāju paralēli grīdai, atgriezties balstā četrpāpus. Veikt vingrinājumu ar otru roku un kāju. Kopā 16 reizes.



3.

### Vingrojums kopā ar mazuli

Paņemt mazuli rokās un pavērst ar skatu uz priekšu. Iesēties nelielā izklupienā ar vienu kāju atpakaļ. Virzot kāju uz priekšu, celt celi uz augšu. Atgriezties sākuma stāvoklī. Atkārtot 8 reizes ar katru kāju.



4.

### Vingrojums trijatā

Iesēdiens, turot stingru muguru un vēderu, neuzraujot plecus. Padot mazuli otram no labās uz kreiso pusi. Pēc 4 reizēm mainīt kustības virzienu.



5.

### Vingrojums trijatā

Sākt ar izklupieni atpakaļ un, ceļoties augšā, padot mazuli otram, katru reizi atgriežoties izklupienā. Atkārtot 8 reizes.



6.

### Pietupiens ar mazuli

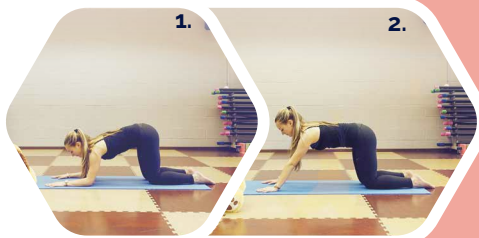
Turēt mazuli ērtā pozā. Kājas plecu platumā, pēdas nedaudz izvērstas uz āru, mugura taisna. Veikt pietupieni 8 reizes.



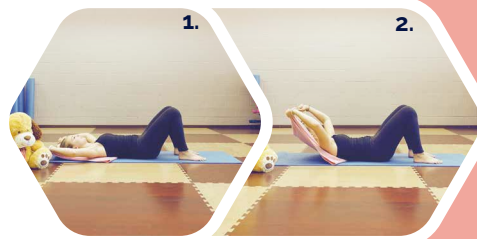
# 10 VINGROJUMI

## KOPĀ AR MAZULI

- 7. Tricepsu nostiprināšana**  
Balsts četrpāpus, rokas nedaudz tālāk par pleciem. Saliecot elkoņus, tuvināt tos grīdai un atgriezties sākuma stāvoklī. Atkārtot 16 reizes.



- 8. Vēdera muskuļu nostiprināšana**  
Dvieli vai segu novieto uz grīdas, paliekot to zem muguras un aiz galvas. Uzgulties virsū un ar rokām satvert dviļa malas, atbrīvojot galvu un sprandu. Ar roku palīdzību ceļot dvieli augšup, atrauj lāpstiņas no zemes. Skats pa diagonāli pāri ceļiem. Atkārtot 16 reizes.



- 9. Muguras stiepšana**  
Kājas izvērstas ceļos, krūtis tuvināt grīdai, ar rokām grūžot prom paklājiņu. Sēžu tuvina papēžiem un kādu brīdi paliek šādā pozā, stiepjot muguru.



- 10. Kakla sānu muskuļu stiepšana**  
Šo vingrinājumu vislabāk veikt pret spoguļi. Mazulis var sēdēt klēpī. Atbrīvojot plecus. Ar vienu roku viegli pavilkt galvu sānis. Stiept tā, lai abas ausis būtu spoguļi redzamas vienādi. Pēc tam atkārtot ar otru roku.



### Ieteikumi māmiņai

- Ļauj ķermenim atgūties pēc dzemdībām un nesteidzies sportot, lai zaudētu svaru! Ja uzskati, ka esi pietiekami stipra, lai atsāktu trenēties aktīvi, vispirms konsultējies ar savu ārstu!
- Sāc ar vienkāršiem vingrojumiem un pakāpeniski palielini slodzi. Ieklausies ķermenī un visu dari sev ērtā tempā!
- Muguras lejasdaļas un vēdera muskuļi pēc dzemdībām vairs nav tik spēcīgi, tāpēc nepārspīlē ar vingrojumiem, kas rada pastiprinātu slodzi šajās ķermeņa daļās.

### Ieteikumi abiem vecākiem

- Gādājiet, lai mazulis ir novietots droši, kamēr veicat vingrojumus bez viņa.
- Nevingrojiet, ja mazulis ir sliktā omā. Parūpējieties par viņu vispirms un tad pievērsieties vingrošanai.
- Vingrojumu laikā turpiniet elpot un neaizturiet elpu!
- Ja nejūtaties labi vai novērojat neparastas sajūtas un simptomus, nekavējoties pārtrauciet vingrot un konsultējieties ar ārstu!
- Atcerieties dzert daudz ūdens — tas palīdzēs gan ķermenim atgūties, gan veicinās svara samazināšanos!
- Nodarbības kopā ar mazuli uzlabo vecāku komunikāciju ar bērnu, trenējot spēju nolasīt bērna emocijas un vajadzības. Izmēģiniet arī peldēšanas nodarbības! Ūdens palīdz iegūt labsajūtu – pēc nodarbībām ūdenī bērni ir mierīgāki, nosvērtāki, uzlabojas viņu miega kvalitāte un nostabilizējas dienas režīms.

Cita noderīga informācija atrodama arī tīmekļa vietnē [www.veseligrudinieks.lv](http://www.veseligrudinieks.lv).