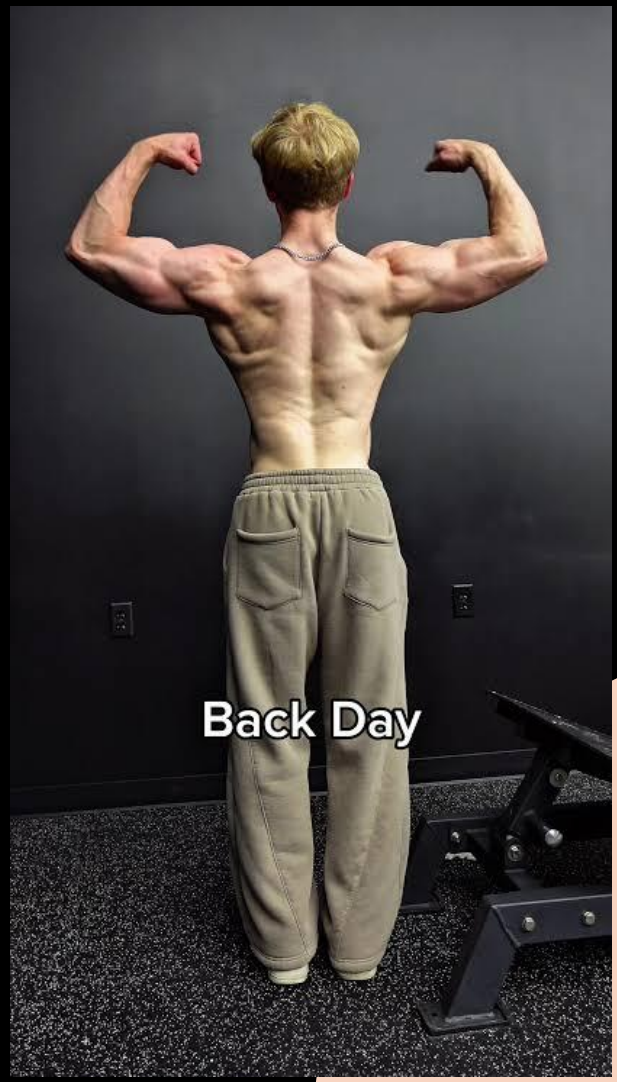
Vingrinājumi muguras veselībai smaiļošanas un kanoe airēšanas sportistiem

- Muguras sāpes ir viena no biežākajām problēmām smaiļošanas un kanoe airēšanas sportistiem.

- Tās parasti izraisa nepareiza sēdēšanas poza, vāji korsetes muskuļi un asimetriskā, atkārtotā mugurkaula rotācija airēšanas laikā.



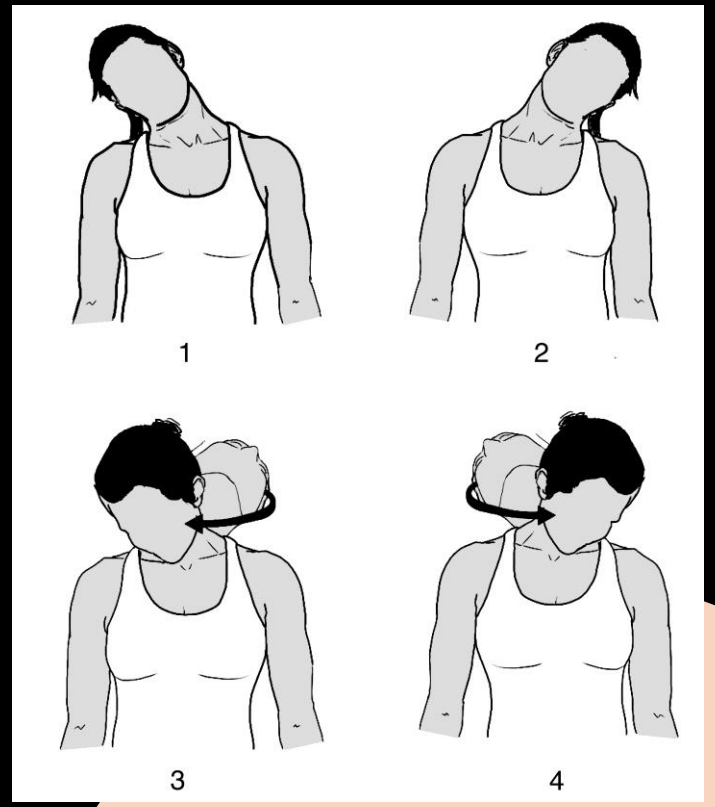
- Sportistiem svarīgi profilaktiski vismaz 3x nedēļā veikt muguras stiprinošus vingrinājumus, lai mazinātu muguras sāpju attīstības risku.



1. Vingrinājums:

<u>Galvas riņķošana</u>

- Atkārtojumu skaits: 3 reizes uz katru pusi un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek nodarbināti ir kakla daļas muskuļi, trapecmuskulis.
- Vajadzētu sajust stiepšanos ap kaklu un muguras augšdaļā.



Soli pa solim norādījumi:

•Apsēdieties krēslā vai nostājieties, vienmērīgi sadalot svaru uz abām kājām.

•Viegli pievelciet zodu pie krūškurvi

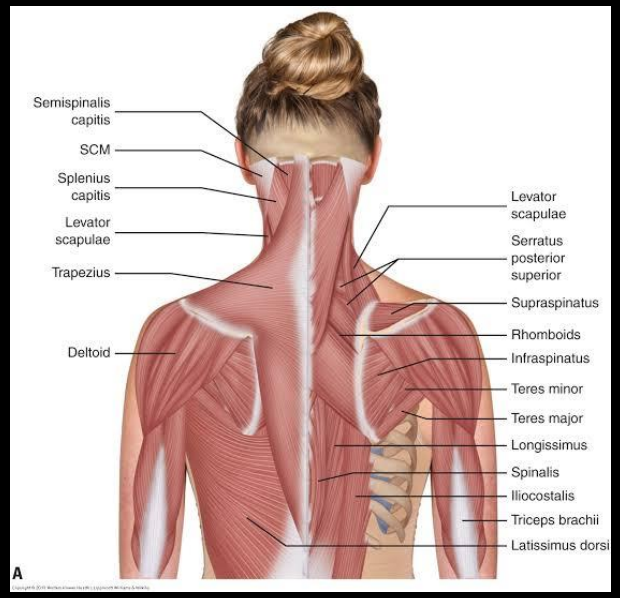
•Pagrieziet galvu pa labi un pagriezieties tā, lai auss būtu virs pleca (1). Turiet 5 sekundes.

•Viegli pagrieziet galvu atpakaļ pie krūtīm un pa kreisi. Pagrieziet galvu tā, lai auss būtu virs kreisā pleca (2). Turiet 5 sekundes.

•Lēnām pagrieziet galvu atpakaļ un pulksteņrādītāja virzienā veiciet apli 3 reizes (3).

•Tad jāveic lēnām galvas pagriešanu pretēji pulksteņrādītāja virzienam, arī veiciet apli 3 reizes (4).

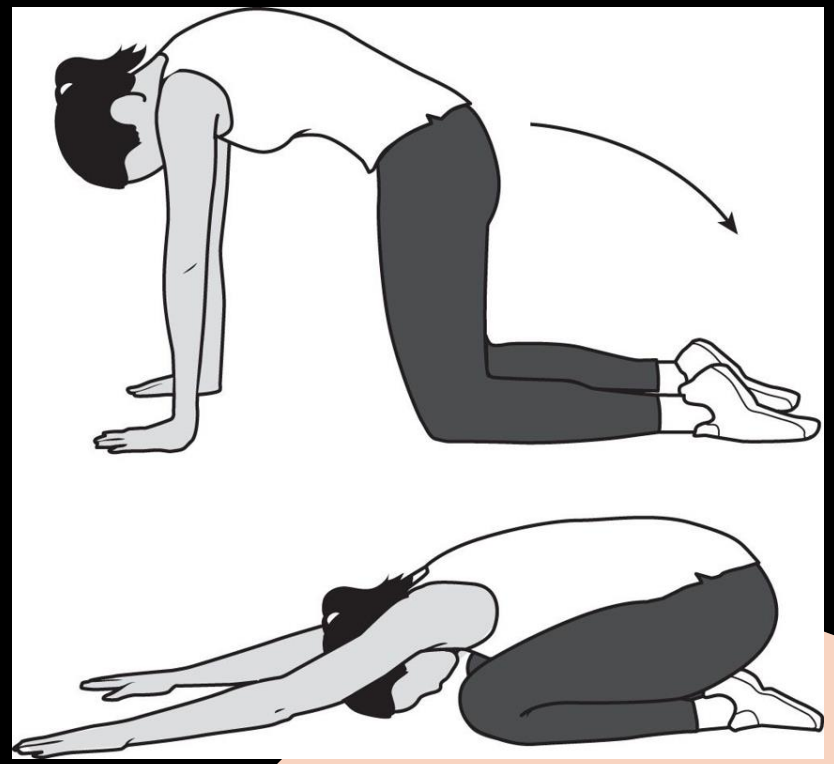
!Padoms. Šī vingrinājuma laikā neceliet plecus.



2. Vingrinājums:

<u>Muguras izstiepšana esot uz ceļiem</u>

- Atkārtojumu skaits: 10 reizes un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: quadratus lumborum, erector spinae
- Vajadzētu sajust stiepšanos muguras lejasdaļā un vēdera muskuļos.



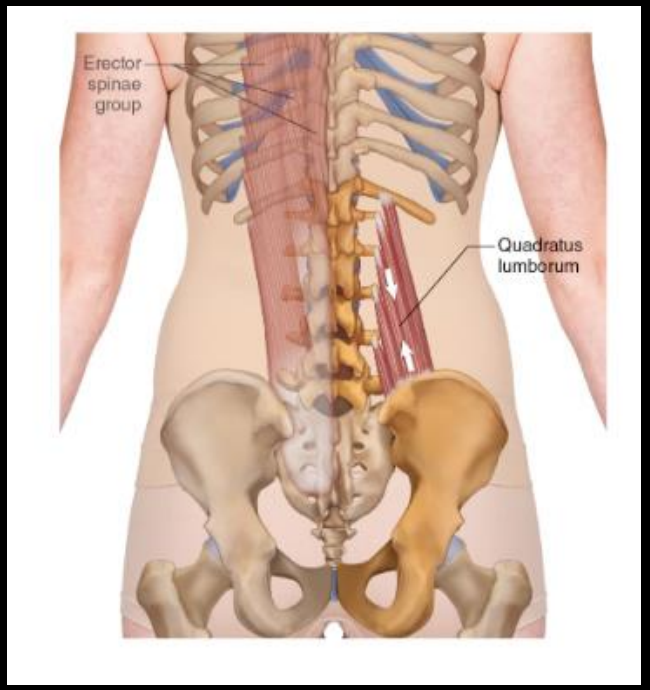
Soli pa solim norādījumi:

• Sāciet, atbalstoties uz rokām un ceļiem pret grīdu , plecus novietojot virs rokām.

• Noliecieties uz priekšu, salieciet plecus un ļaujiet muguras lejasdaļai nolaisties pret grīdu. Turiet pozu 5 sekundes.

• Noliecieties atpakaļ un novietojiet sēžamvietu pēc iespējas tuvāk papēžiem. Izstiepiet rokas un turiet pozu 5 sekundes.

!Padoms. Skatieties uz grīdu, lai kakls būtu vienā līnijā ar mugurkaulu.



3. Vingrinājums:

<u>Stiepšanās poza sēdus pozīcijā</u>

- Atkārtojumu skaits : 2 reizes 4 piegājieni un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: piriformis, external oblique rotators, internal oblique rotators.
- Vajadzētu sajust stiepšanos sēžamvietā un sānos.

Soli pa solim norādījumi:

• Apsēdieties uz grīdas ar abām kājām taisni sev priekšā. Sakrustojiet vienu kāju pāri otrai.

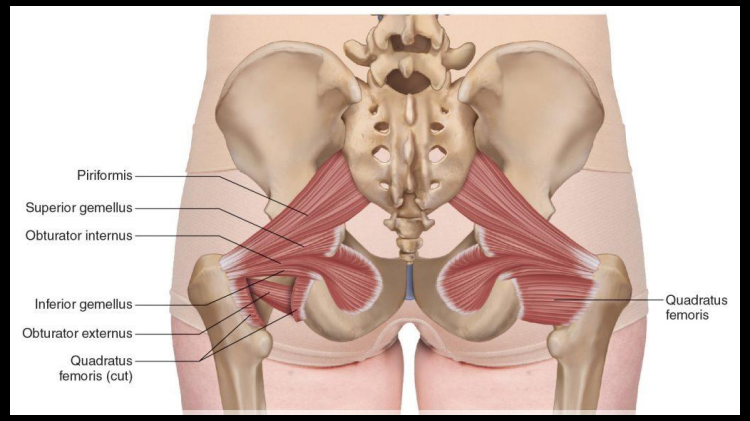
• Lēnām pagriezieties pret saliekto kāju, atbalstot roku aiz muguras.

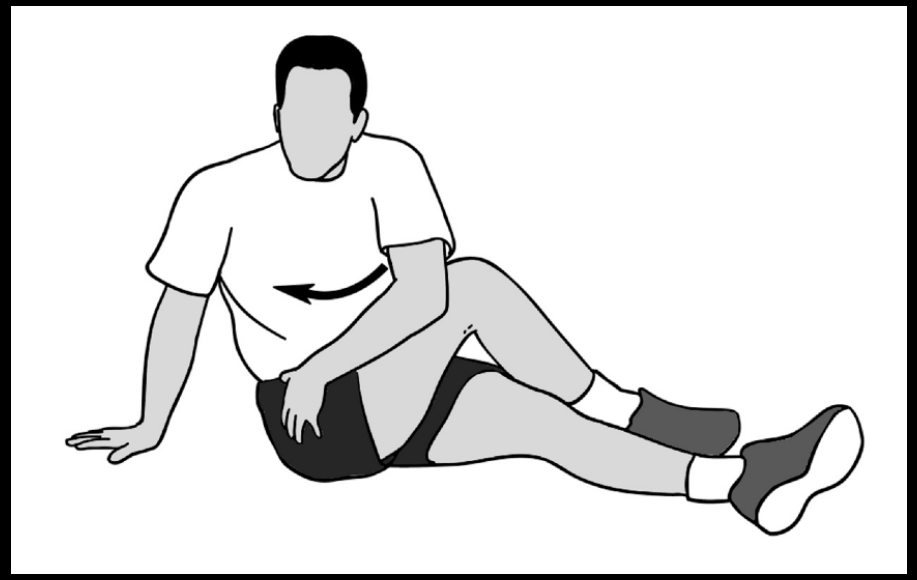
• Novietojiet pretējo roku uz saliektā augšstilba sāniem un izmantojiet to, lai vēl vairāk pagrieztos.

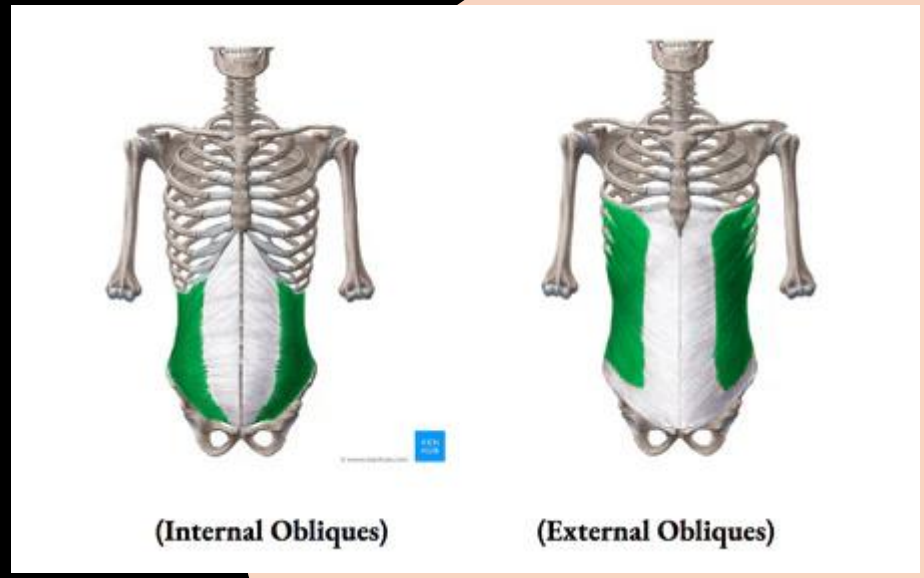
• Paskatieties pāri plecam un turiet stiepšanās pozu 30 sekundes. Lēnām atgriezieties centrā.

• Atkārtojiet otrā pusē. Atkārtojiet visu secību 4 reizes.

!Padoms .Apsēdieties taisni un stiepšanās laikā turiet sēžas kaulus piespiestus grīdai.







4. Vingrinājums:

<u>Sēdus poza uz sāniem</u>

- Atkārtojumu skaits : 10 x katra pusē un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: hamstrings, extensor muskuļi, erector spinae.
- Vajadzētu sajust stiepšanos augšstilbu aizmugurē, muguras lejasdaļā un vidusdaļā.

Soli pa solim norādījumi:

• Apsēdieties uz grīdas ar vienu izstieptu kāju uz sāniem un otru saliektu kāju.

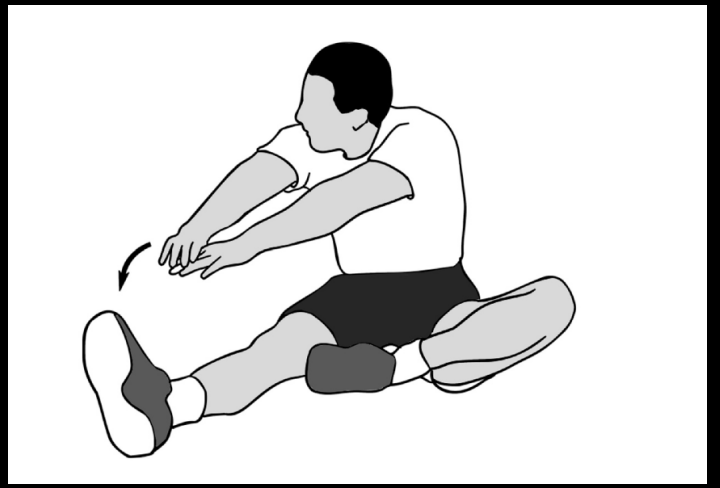
• Turiet muguru taisni un saliecieties no gurniem taisnās kājas pēdas virzienā. Sniedziet rokas pretī kāju pirkstiem un turiet pozu 5 sekundes.

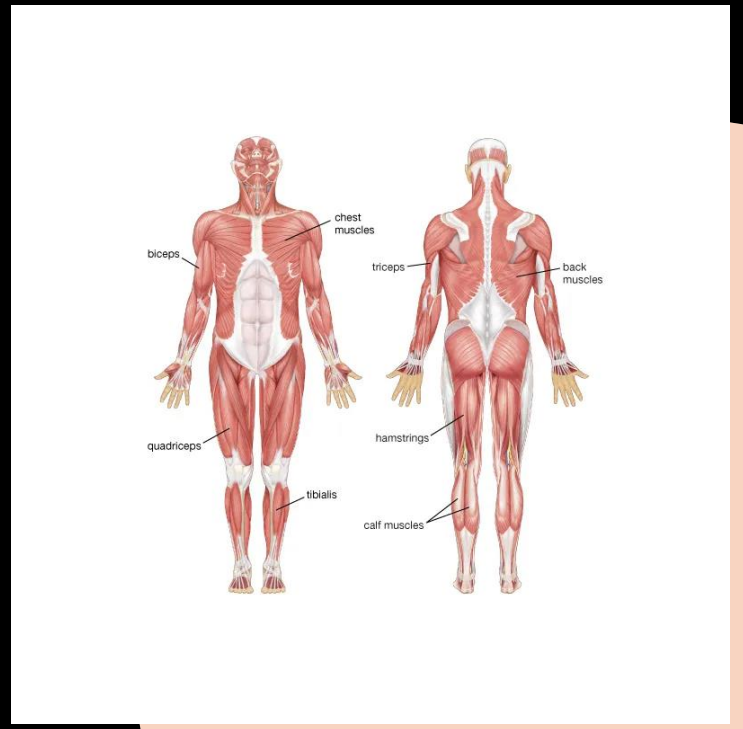
• Lēnām salieciet mugurkaulu un pielieciet rokas pie apakšstilba vai potītes. Nolaidiet galvu pēc iespējas tuvāk celim.

• Turiet pozu 10 sekundes un pēc tam atpūtieties 10 sekundes.

• Atkārtojiet vingrinājumu otrā pusē. Atkārtojiet vingrinājumu 10 reizes.

!Padoms: Turiet izstiepto kāju taisni, kamēr nolaižat galvu.





5. Vingrinājums:

Ceļgala pievilkšana pie krūškurvi

- Atkārtojumu skaits : 10 x 3 piegājieni un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: quadratus lumborum.
- Vajadzētu sajust stiepšanos muguras lejasdaļā, kā arī gūžas priekšpusē un augšstilba iekšpusē .

Soli pa solim norādījumi:

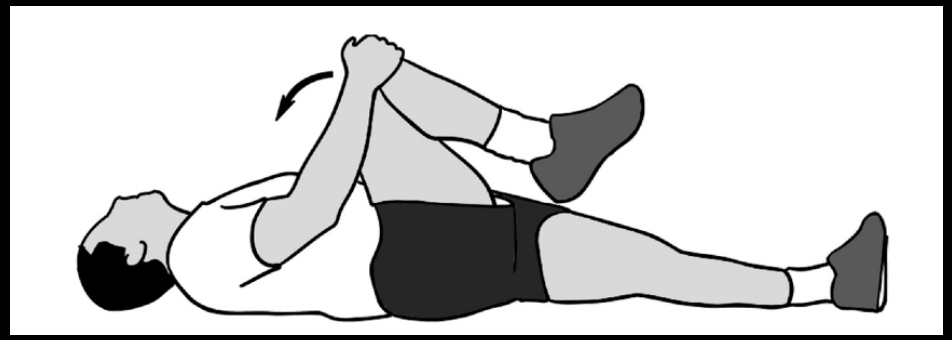
• Apgulieties uz muguras uz grīdas.

• Paceliet vienu kāju un pievelciet celi pie krūtīm. Satveriet celi vai apakšstilbu un pievelciet kāju, cik vien tuvu iespējams.

• Sasprindziniet vēdera muskuļus un piespiediet mugurkaulu pie grīdas. Turiet 5 sekundes.

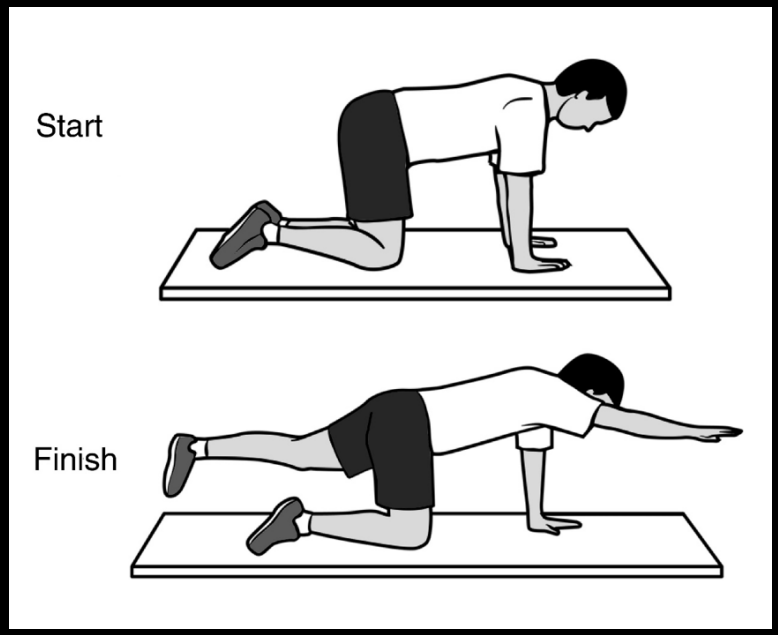
• Atkārtojiet ar otru kāju, pēc tam savelciet abas kājas kopā – turiet 5 sek. Atkārtojiet secību ar katru kāju 10 reizes.

!Padoms: Visā secības laikā turiet mugurkaulu vienā līnijā ar grīdu.





6. Vingrinājums:



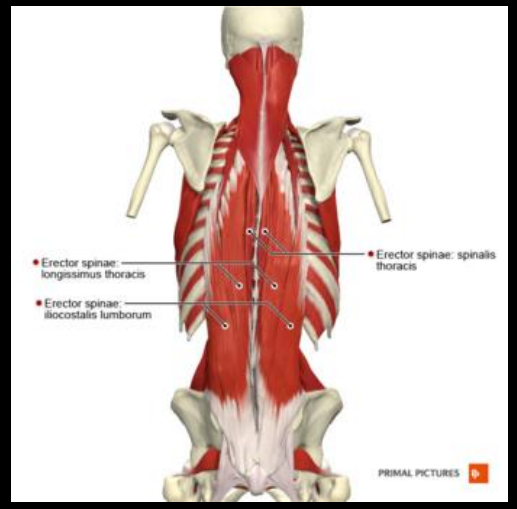
Putns un suns

- Atkārtojumu skaits : 4 reizes un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: muguras extensors, erector spinae, gluteal muskuļi.
- Vajadzētu sajust vingrinājuma izpildi muguras lejasdaļā un sēžamvietā.

Soli pa solim norādījumi:

- Sāciet atbalstoties uz ceļiem un rokām, plecus novietojot virs rokām un gurnus tieši virs ceļgaliem.
- Sasprindziniet vēdera muskuļus un paceliet vienu roku taisni uz priekšu plecu augstumā un ķermeņa līmenī. Turiet šo pozīciju, līdz jūtat līdzsvaru.
- Lēnām paceliet un izstiepiet pretējo kāju taisni uz priekšu no gurniem.
- •Sasprindziniet sēžamvietas un augšstilba muskuļus un turiet šo pozīciju 10 sekundes.
- Lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā un atkārtojiet ar pretējo roku un kāju. Kopā ar katru kāju 4x izdarām vingrinājumu.

!Padoms. Turiet vēdera muskuļus saspringtus un muguru plakanu, lai saglabātu līdzsvaru.

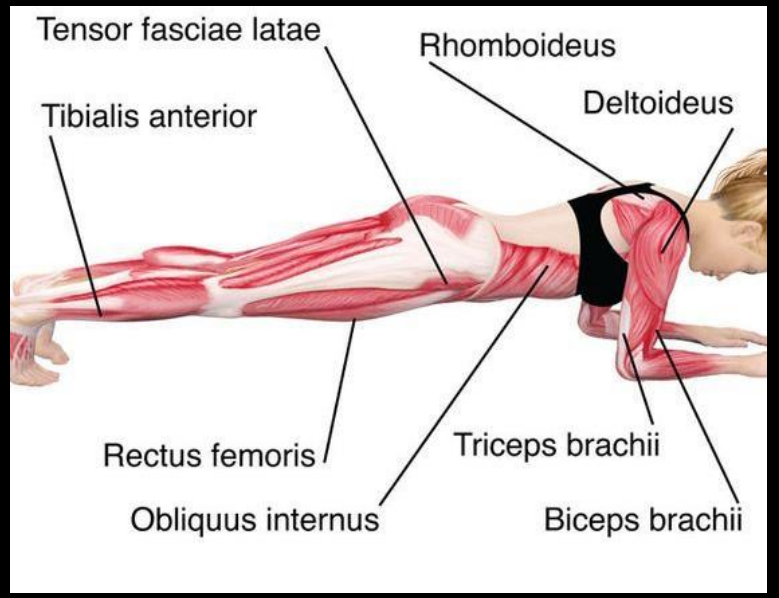




7. Vingrinājums:

Planks

- Atkārtojumu skaits : 4 reizes un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: muguras extensors, erector spinae, quadratus lumborum, abdominals.
- Vajadzētu sajust vingrinājuma izpildi muguras vidusdaļā, lejasdaļā, vēdera muskuļos un sēžas muskuļos.



Soli pa solim norādījumi:

• Apgulieties uz vēdera, apakšdelmus novietojot uz grīdas un elkoņus tieši zem pleciem.

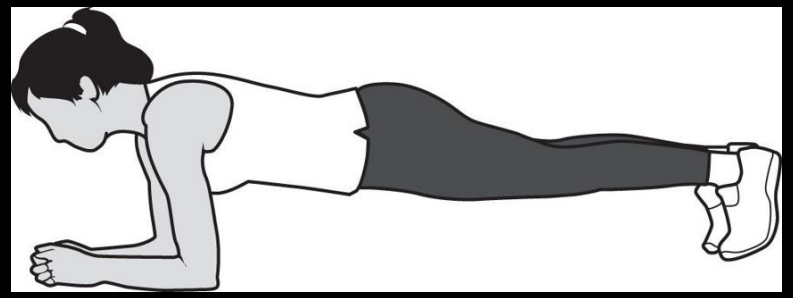
• Sasprindziniet vēdera muskuļus un paceliet gurnus no grīdas.

• Sasprindziniet sēžas muskuļus un paceliet ceļus no grīdas.

• Turiet ķermeni taisni un noturiet šo pozīciju 20 sekundes. Ja nevarat noturēt šo pozīciju, atgrieziet ceļus pie grīdas un noturiet to, paceļot tikai gurnus.

• Lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā un atpūtieties 20 sekundes. Atkārtojiet.

!Padoms. Neļaujiet iegurnim noslīdēt pret grīdu. Turiet vēdera muskuļus sasprindzinātus.





8. Vingrinājums:

Sānu planks

- Atkārtojumu skaits : 4 reizes un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: quadratus lumborum, external oblique rotators, internal oblique rotators .
- Vajadzētu sajust vingrinājuma izpildi muguras lejasdaļā, viduklī un vēdera muskuļos.

Soli pa solim norādījumi:

•Apgulieties uz sāniem uz grīdas, nedaudz salieciet apakšējo apakšstilbu un taisni turat augšējo augšstilbu. Elkonim jābūt tieši zem pleca, bet apakšdelmam jābūt izstieptam uz grīdas jūsu priekšā.

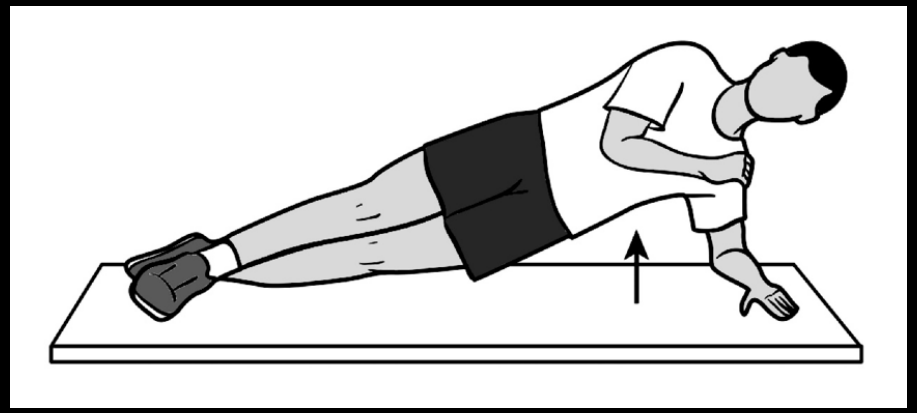
• Sasprindziniet vēdera muskuļus un paceliet gurnu no grīdas.

• Ja varat, iztaisnojiet apakšējo apakšstilbu un paceliet ceļgalu no grīdas, kā parādīts attēlā.

• Turiet ķermeni taisni un nostipriniet šo pozīciju 10 sekundes.

• Lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā un atkārtojiet vingrinājumu uz otru sānu.

!Padoms. Turiet kaklu vienā līnijā ar mugurkaulu un neceliet plecu līdz ausij. Neļaujiet elkonim nokrist aiz ķermeņa - turiet to tieši zem pleca.





9. Vingrinājums:

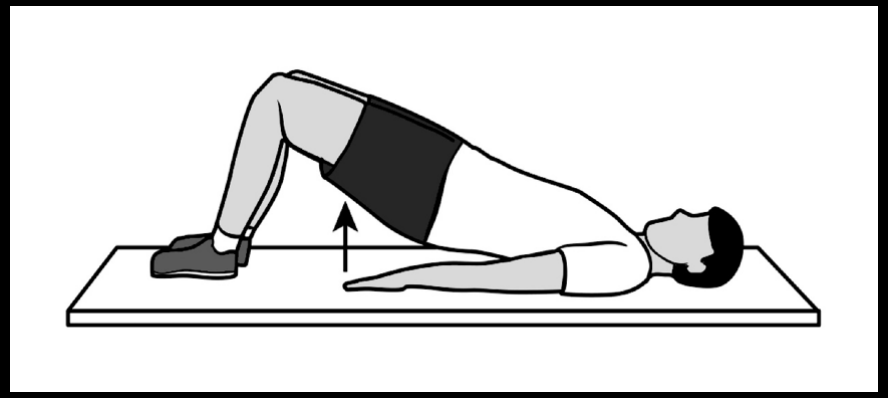
Mazais tiltiņš

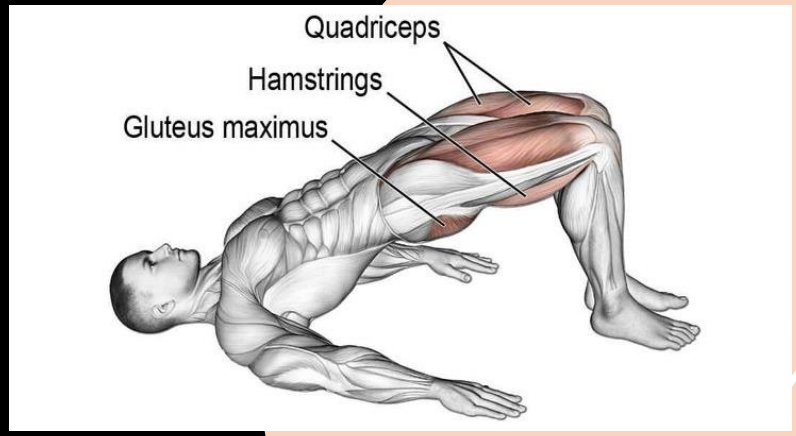
- Atkārtojumu skaits : 5 reizes un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: muguras apakšējie extensor, erector spinae, gluteal muskuļi, hamstrings.
- Vajadzētu sajust vingrinājuma izpildi muguras lejasdaļā, sēžamvietā un augšstilba aizmugurē.

Soli pa solim norādījumi:

- Apgulieties uz muguras uz grīdas, rokas gar sāniem, ceļi saliekti un pēdas plakaniski uz grīdas.
- Sasprindziniet vēdera un sēžas muskuļus un paceliet iegurni tā, lai ķermenis atrastos taisnā līnijā no pleciem līdz ceļgaliem.
- Turiet šo pozīciju 15 sekundes.
- Lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā un atkārtojiet.

!Padoms. Centrējiet svaru uz lāpstiņām. Nesasprindziniet kaklu.





10. Vingrinājums:

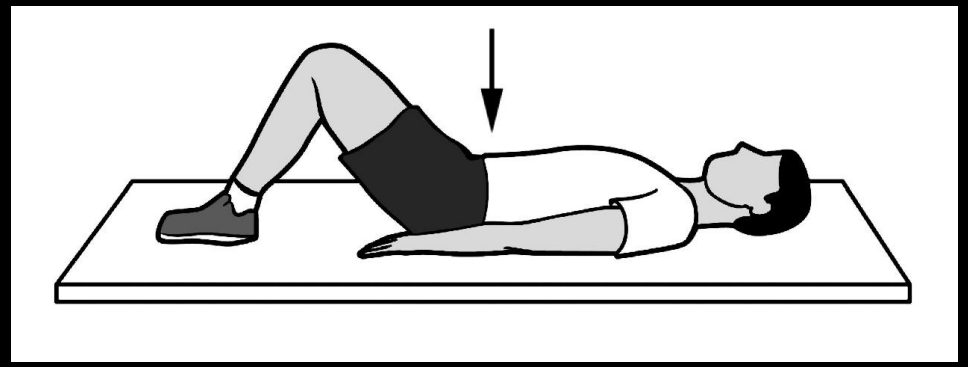
Vēdera muskuļu nostiprināšana

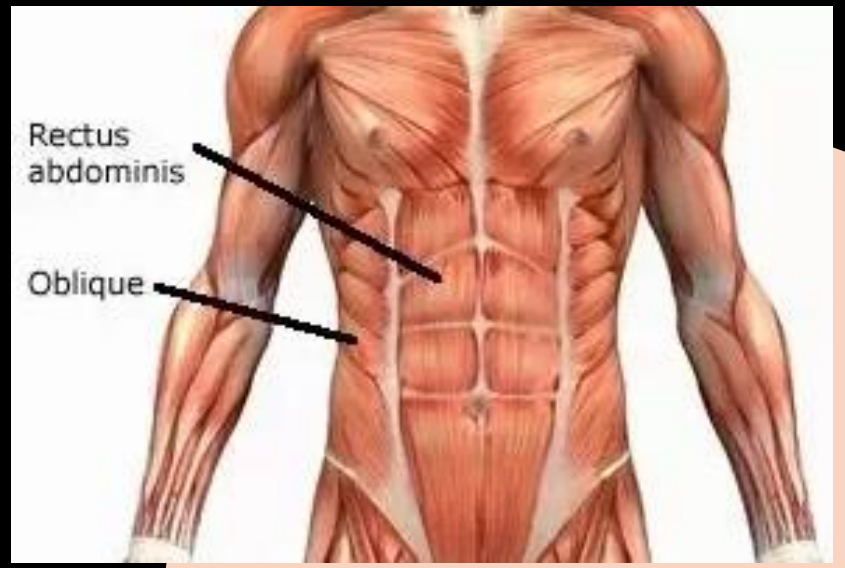
- Atkārtojumu skaits : 5 reizes un ieteicams katru dienu veikt.
- Galvenie muskuļi, kas tiek noslogoti: vēdera muskuļi.
- Vajadzētu sajust vingrinājuma izpildi vēdera muskuļos.

Soli pa solim norādījumi:

- Apgulieties uz muguras uz grīdas ar saliektiem ceļiem un rokām gar sāniem.
- Sasprindziniet vēdera muskuļus tā, lai vēders tiek tuvināts/ spiests pret grīdu, tādejādi vēders attālinās no jostasvietas.
- Turiet šo pozīciju 15 sekundes. Atkārtojiet.

!Padoms. Piespiediet muguras lejasdaļu pie grīdas.





Paldies par uzmanību!

