



# TREIŅU PROGRAMMA PĀRGĀJIENAM- NOSTIPRINI DZIĻOS MUSKUĻUS!

---

TREIŅU PROGRAMMA KOPĀ AR #ANNYFIT , PAREDZĒTA MUSKUĻU GRUPU  
NOSTIPRINĀŠANAI. TRAUMU NOVĒRŠANAI PĀRGĀJIENU LAIKĀ - KĀ ARĪ CĪPSLU UN  
SAIŠU FUNKCIJU UZLABOŠANAI



**Ja vēlies veiksmīgi noiet pārgājienu – ņem vērā, ka trenēties Tev jāsāk jau iepriekš – garākam pārgājenam 100 + kilometru un fiziskās izturības uzlabošanai vajadzētu sākt gatavoties pat 3 mēn - pusgadu pirms pārgājiena norises .**

## **IZVAIRĪSIMIES NO TRAUMĀM- ĪPAŠI CEĻGALU, POTĪŠU**

Nenostiprinātu muskuļu dēļ uz ceļgala saitēm veidojas pārāk liela slodze. Ilgstošas pārslodzes rezultātā rodas ceļgala saišu iekaisums. Ceļa locītavas lielākais risks ir samazināts muskuļu spēks, jo tieši muskulatūra balsta locītavu kustību laikā. Vēlams scenārijs ir tāds, ka pirms gara pārgājiena kāju muskulatūrai tiek nostiprināta .



**Stiprināšanai ieteicams veikt spēka treniņus kājām, uzsvāru liekot uz sēžamvietas muskulatūru, pietupieni, izklupieni Kā arī neaizmirsīsim par muguras un plecu stiprināšanu , jo spēcīgāki plecu muskuļi, jo labāk apasiņoti tie būs zem smagās somas .Slodzei jābūt pakāpeniskai - jeb progresējošai!**



Ķermenis ātri adaptējas pie visa .Tāpat kā treniņos svaru zāle - mēs stiprinam muskuļus lēnām palielinot darba svarus – Pārgājienam mums jāgatavojas līdzīgi . Izmēģini sākt staigāt ar nelielu mugursomu 5-10 km un ik pēc nedēļas palielini distanci par 5 km , kā arī palielini mugursomas svaru

# KARDIO TREIŅU NOZĪME!

Lai nostiprinātu savu sirdi un uztrenētu izturību pārgājienam – ieteicams trenēties mērenās intensitātēs- lieliski noderēs arī mierīga skriešana – uzturot pulsa zonu ap 140 sit/min un nepārkāpjot pulsa zonas robežu .



**Kā mēs to varam noteikt?**

200 - \*tavs vecums

**piemēram Anetei ir 20 gadi.  $200 - 20 = 180$  būs viņas max pulss slodzes laikā.**

## **PIRMS STIEPŠANĀS - VIEGLS KARDIO**

---

55-60 % no maksimālā pieļaujamā pulsa ar kardio trenažieriem 5-10 min līdz vieglam iesvīdumam- ja trenējies no rīta ķermeņa temperatūra būs zemāka , un tas iesils lēnāk ,tad noderētu uzvilkt džemperu

**Mērķis muskuļu stiepšanai –**

paaugstināt ķermeņa temperatūru, mazāks pieļaujamo traumu risks

**Dinamiskā un specifiskā iesildīšanās**

Izstaipīties skat .attēlā.



ikru muskuļi



augšstilbu muskuļi



aizmugurējie augšstilbu muskuļi



sēžas muskuļi



apakšējie muguras muskuļi

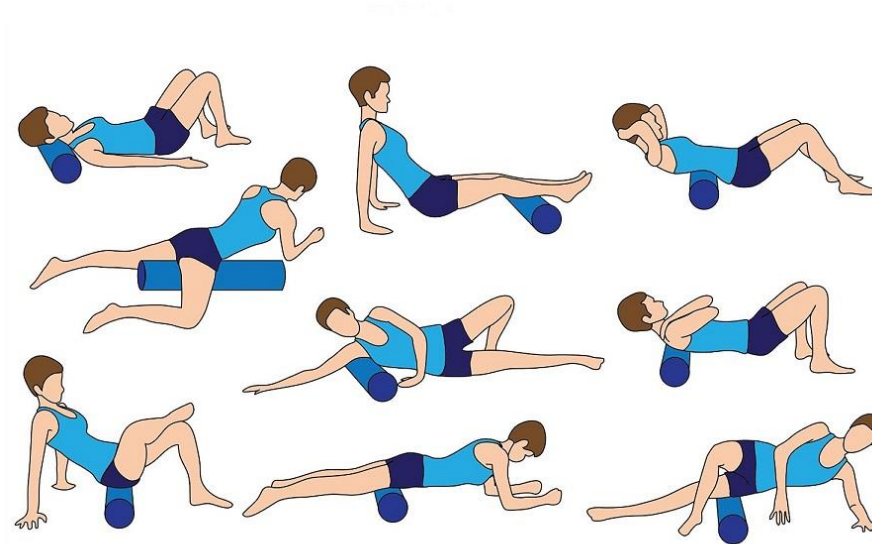


augšējie muguras muskuļi ap lāpstiņām un plecu daļa

2.

**Ja ir pieejams foam roller- pirms treniņa vēlams izmasēt muskuļus**

Ar foam roller 2-3 min, lielākās muskuļu grupas , muguru ,kājas, muguras lejasdaļu masējam ar sasprindzinātu muguru



## TRENIŅU PROGRAMMA

---

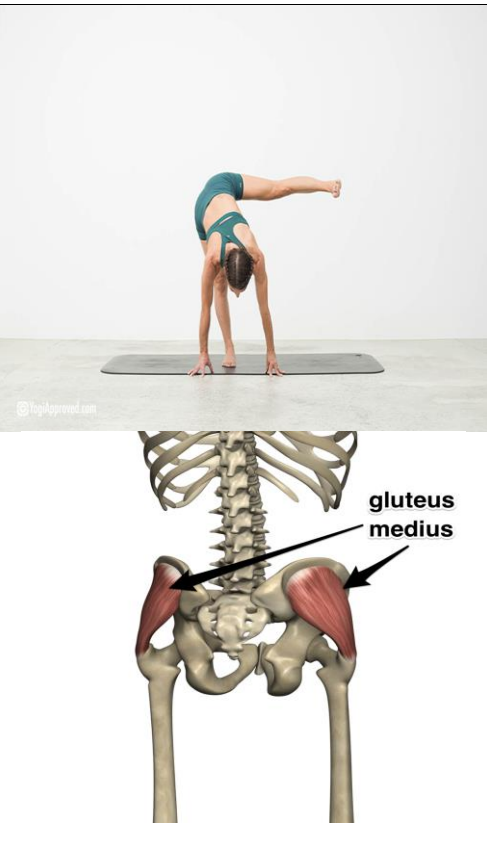
**HANTEĻU VIETĀ VAR IZMANTOT 2 ŪDENS PUDELĪTES!**





<p>Suņa pozas pāreja kobras pozā</p> <p>15 x</p> <p><i>darbojas , stiepjas- aizmugurējie kāju muskulji, muguras, plecu daļas, bicepss ,pēdu un priekšējais kājas četrgalvu muskulis</i></p>	<p>Nostāties suņa pozā, spiest krūškurvi uz leju, papēžus pie grīdas, uz izelpu tuvināties gar grīdu un ar gurniem apgulties uz zemes</p>	
---	---	--



<p>Kājas izcelšana uz augšu 16x * mainot kājas</p> <p><i>Lielāks akcents vērsts uz preses muskulatūras, muguras dziļo muskuļu nostiprināšanu</i></p>	<p>No suņa pozas izcelt kāju uz augšu, preses muskulatūra sasprindzināta</p>	

<p>Kājas atcelšana uz sānu</p> <p><i>Akcenta uz gluteus medius, sēžas muskuli tā stiprināšana, palīdz cīnīties pret muguras sāpēm lejasdaļā</i></p> <p>2x16</p>	<p>Noliekties, mēģināt stāvēt uz pilnas pēdas, atcelt kāju uz sānu, to pašu atkārtot uz otru pusi</p>	 <p>The image is a composite of two parts. The top part is a photograph of a person in a teal athletic outfit performing a side leg lift. They are standing on a dark mat on a light floor, leaning forward with their hands on the floor, and lifting their right leg horizontally to the side. The bottom part is an anatomical diagram of the human pelvis and lower back, showing the skeletal structure. Two red muscles are highlighted on the hips, with black arrows pointing to them from the label 'gluteus medius' on the right side.</p>
---	---	--

<p>Atcelšanās no grīdas ar saliektām kājām</p> <p><i>Visvairāk akcentētie muskuļi triceps, muguras augšdaļa, pleci</i></p> <p>2x10</p>	<p>Var izpildīt gan uz sola, gan uz grīdas. Mugura taisna, kājas ieliektas ceļos, laižamies zemē ar sēžu neskarot grīdu, sajūtām kā sasprindzinās triceps, noturam 1 sek</p>	
<p>Hanteļu vai elastīgās gumijas vēzieni uz sāniem 3x 10</p> <p><i>Tiek nodarbināti pleci</i></p>	<p>Viegli ieliekties ceļos, mugura taisna, vēders ievilkts, vērēt hanteles uz sāniem līdz plecu līnijai, LĒNĀM .</p>	

		
<p>Pietupiens ar hanteļu izspiešanu 3x10 <i>Nodarbināta, gan plecu, muguras, kāju muskulatūra</i></p>	<p>letuptions ar taisnu muguru 90 grādu lenķī, hanteles izspiest uz augšu, sasprindzinot preses, kāju muskulatūru</p>	
<p>Atrašanās no zemes, ar vienu kāju <i>Nodarbināti harmstringri, lielais gūžas muskulis</i> 3x15</p>	<p>Nogulties uz muguras, ar vienu, pārmaiņus otru kāju - atrauties no zemes un</p>	

	<p>maksimāli sasprindzināt sēžas muskulatūru</p>	
<p>1 min</p>	<p>Skrējiens uz vietas</p>	
<p>Roku izstaisnošana aiz muguras ar hantelēm vai gumiju 3x 10</p>	<p>Noliekties ar taisnu muguru, kājas viegli ieliektas ceļos, izstaisnot rokas aiz muguras, piespiežot maksimāli tuvu korpusam</p>	

		
<p>Hanteļu izspiešana izklupienā  <i>Nodarbināta, gan plecu, muguras, kāju muskulatūra</i>  3x10</p>	<p>Ar taisnu muguru izpildīt izklupienus, aizmugurējā kāja 90 grādu lenķī, celt atspēriena kāju uz augšu, izspiest hanteles</p>	 <p> <span style="color: orange;">■</span> Main Muscles  <span style="color: lightorange;">■</span> Helper Muscles </p>

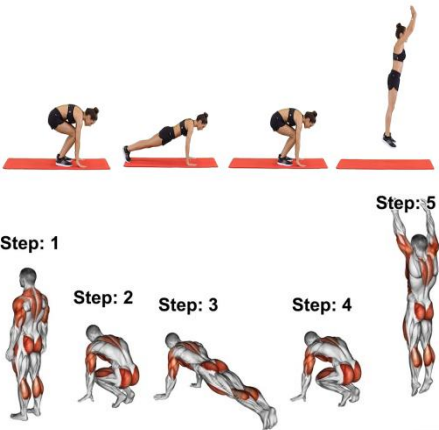

<p><b>Atsildīšanās</b> <i>Poza pastiepj ķermeņa aizmugurējo daļu un kaklu, nodrošina maigu mugurkaula un vēdera iekšējo orgānu masāžu</i> 10 x</p>	<p>Veicot šo pozu atceries, ka pleci paliek lejā, stum- tos prom no ausīm.</p>	
--	--	--

## 2.DIENA

Iesildīšanās \*stiepjošie vingrinājumi

<p>Kājas pievilkšana pie rokas  <i>Nodarbina kāju , muguras dziļos muskuļus, atbild par mugurkaula veselību</i>  2x16</p>	<p>otro piegājieni ar hanteli rokās . Četrāpus, ,mugura taisna. Virzām roku pie pretējās kājas ,pildam vingrinājumu lēnām,augšā noturam, sasprindzinām muskuļus</p>	
<p>Kāju atraušana no zemes  <i>Nodarbina preses, kāju muskulatūru</i> 3x 15</p>	<p>Mugura cieši piespiesta pie grīdas, noapaļojot muguru, ceļam augšā taisns kājas,izelpa uz laišanas lejā</p>	
<p>Augšdaļas atraušana no zemes  <i>Nodarbina sēžas, kāju , muguras muskulatūru</i>  3 x10  <i>Pēdējā piegājienā</i></p>	<p>Atraut abas kājas un rokas no zemes ,sasprindinot sēžas, muguras muskulatūru, augšā mazliet noturam.</p>	



<p><i>rokās var paņemt hanteles</i></p>		
<p><b>Burpees</b></p> <p><i>Nodarbina sēžas, kāju, plecu, preses muskulatūru</i></p> <p><b>3x15</b></p>	<p>Sākuma stāvoklis balsts pret grīdu.No Planka pozīcijas pievilkt ceļgalus un palēkties uz augšu .</p>	 <p>Step: 1 Step: 2 Step: 3 Step: 4 Step: 5</p>
<p><b>Kāpējs</b></p> <p><i>Nodarbina muguras, preses, kāju, krūšu, roku muskulatūru</i></p> <p><b>3x20</b></p>	<p>Balstā uz zemes ,sēža stingra ,mugura taisna .Pievelkam pretējo kāju pie pretējās rokas, lielākai intensitātei, izpildam vingrinājumu ātri ,</p>	 <p>#113537216</p>

### 3.DIENA

Iesildamies 1 min skrējens uz vietas , izstiepties skat. augšā

Sumo  
pietupieni ,  
Piemērs arī ar  
gumiju


Nodarbina  
iekšējo kāju daļu,  
kāju  
muskulatūru,  
sēžu, nostiprina  
korsetes daļu  
3x 15

Rokās divas hanteles,  
var arī bez. Mugura  
taisna, sēža stingra  
“ierauta uz iekšu”. Kājas  
izvērstas , lēnām laisties  
lejā, līdz ceļgali sasniedz  
gandrīz 90 grādus.  
Raugāties ,lai ceļgalu  
trajektorija būtu uz āru  
kustības laikā ,  
vēderprese stingra, skats  
uz priekšu



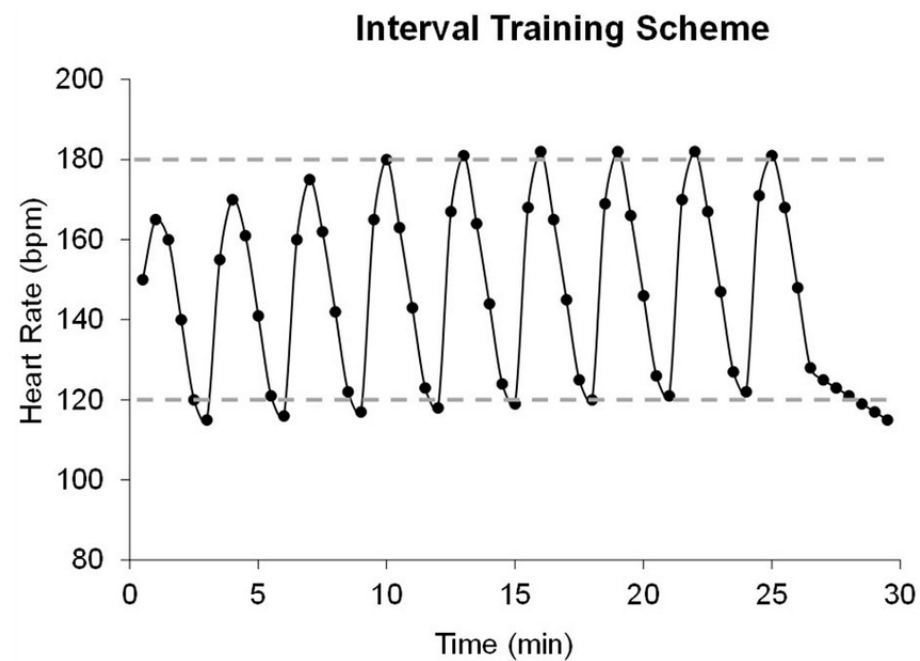
<p>Prese – ritentiņš</p> <p><i>Nodarbina vēdera slīpos muskuļus, vēdera zoabinos muskuļus, kājas</i></p> <p>3x30</p>	<p>Guļam uz muguras , mugura cieši piespiesta pie zemes, ar pretējo roku pieskaramies pretējai kājai . Maksimāli sasprindzinām vēderpresi</p>	
<p>Triceps uz sola</p> <p>3x15</p>	<p>Atspiežamies ar rokām pret sola malu vai gultu , ceļi ieliekti, saliecam uz izstaisnojām rokas, skats uz priekšu .Neizmirstam elpot izpildes laikā.</p>	

		
<p>Elastīgās gumijas atvilkšana uz sāniem <b>Nodarbina kāju iekšējās virsmas</b> 3x10*ar katru kāju</p>	<p>Korpuss taisns, sasprindzinām vēderpresi un atvelkam kāju , noturam 1 sek un atkārtojam, cenšamies noturēt līdzsvaru , ar laiku paliks arvien vieglāk</p>	

<p>Pietupiens krustveidā</p>	<p>3x20 Ieliecamies ceļos ,mugura taisna, vēders stingrs, skats uz priekšu, veicam krustu ,atgriežamies sākuma stāvoklī un to pašu uz otru pusi .</p> <p><a href="https://youtu.be/4nUxVn0K6d4">https://youtu.be/4nUxVn0K6d4</a></p>	
----------------------------------	--	---

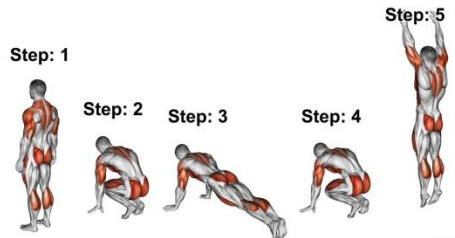

#### 4. DIENA

KARDIO TREIŅŠ 30 MIN, VAR IZMANTOT ARĪ INTERVĀLU METODI- 5 MIN SKRIENAM- 20 SEK SKRIENAM UZ  
MAKSIMĀLO ĀTRUMU



## 5.DIENA

<p><b>Burpees</b></p> <p><i>Nodarbina sēžas, kāju , plecu, preses muskulatūru</i></p>	<p>Sākuma stāvoklis balsts pret grīdu. No Planka pozīcijas pievilkt ceļgalus un</p>	
---	---	--

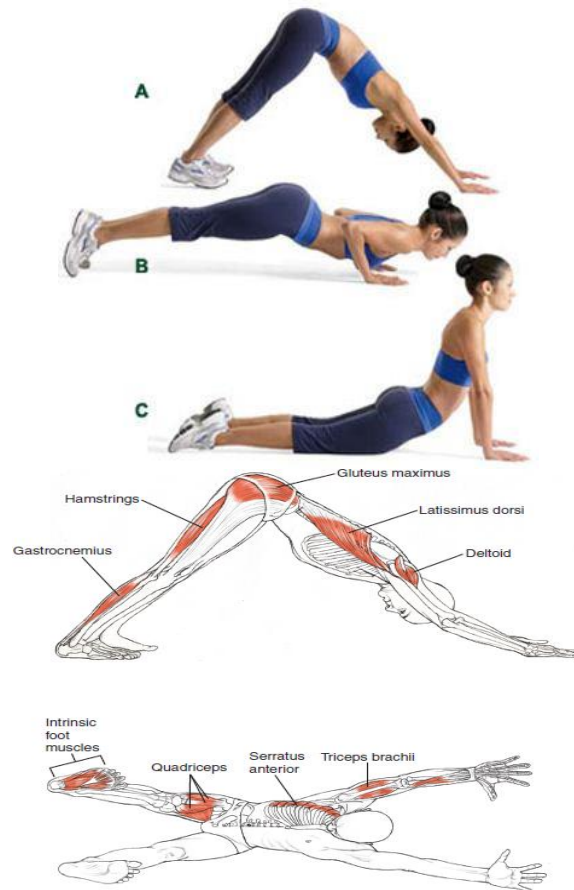
<p>3x15</p>	<p>palēkties uz augšu .</p>	 <p>Step: 1      Step: 2      Step: 3      Step: 4      Step: 5</p> <p><small>© 2019 PIR 25/07/19</small></p>
<p>Kāpējs</p> <p><i>Nodarbina muguras, preses, kāju, krūšu ,roku muskulatūru</i></p> <p>3x20</p>	<p>Balstā uz zemes ,sēža stingra ,mugura taisna .Pievelkam pretējo kāju pie pretējās rokas, lielākai intensitātei, izpildam vingrinājumu ātri ,</p>	 <p><small>#113537216</small></p>

Suņa pozas pāreja  
kobras pozā

15 x

*darbojas, stiepjas-  
aizmugurējie kāju  
muskuļi, muguras, plecu  
daļas, biceps ,pēdu un  
priekšējais kājas  
četrgalvu muskulis*

Nostāties suņa pozā,  
spiest krūškurvi uz  
leju, papēžus pie  
grīdas, uz izelpu  
tuvināties gar grīdu  
un ar gurniem  
apgulties uz zemes





<p>Atspiešanās no zemes</p> <p><i>Nodarbina krūšu muskulatūru, muguras, roku, plecu, vēderpresi</i></p> <p>3x10</p>	<p>Viegla forma uz ceļiem, grūtāka – stāja balstā.</p> <p>Skats uz priekšu, mugura taisna visu kustības laiku. Atcelt pārmaiņus vienu un otru roku no zemes, pievilkt klāt.</p>	
<p>Kājas pievilkšana pie rokas</p> <p><i>Nodarbina kāju, muguras dziļos muskuļus, atbild par mugurkaula veselību</i></p> <p>2x16</p>	<p>otro piegājienu ar hanteli rokās.</p> <p>Četrāpus, mugura taisna. Virzām roku pie pretējās kājas, pildam vingrinājumu lēnām, augšā noturam, sasprindzinām muskuļus</p>	

**Atsildīšanās**

*Poza pastiepj ķermeņa  
aizmugurējo daļu un  
kaklu, nodrošina  
maigu mugurkaula un  
vēdera iekšējo orgānu  
masāžu*

10 x

Veicot šo pozu  
atceries, ka pleci  
paliek lejā, stum tos  
prom no ausīm.

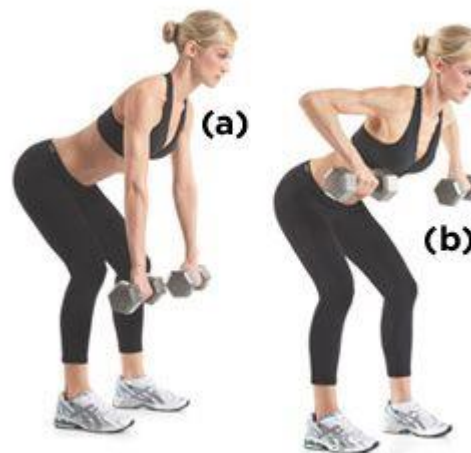


Hanteļu vai  
elastīgo gumiju  
pievilkšana pie  
vēdera

*Nodarbina  
muguras, plecu  
muskulatūru*

**3X12**

Noliecamies uz priekšu, mugura taisna, kājas viegli ieliektas ceļos, lēnām hanteles virzam līdz viduklim. Kustības laikā lāpstiņas cenšamies savilkt kopā, elkoņus spiežam maksimāli tuvu ķermenim, augšā noturam. Cenšamies nekustināt korpusu



**PALDIES PAR PIEDALĪŠANOS !**  
**Vēl vairāk noderīgas informācijas**

<https://www.annyfit.lv/>

