





## SATURS

Priekšvārds . . . . .	4
Ievads . . . . .	5
I. Vingrošana . . . . .	10
1. Īss vingrošanas raksturojums. . . . .	10
1.1. Vingrošanas veidi. . . . .	10
1.2. Vingrošanas vēsture . . . . .	11
1.3. Vingrošanas elementi, to nosaukumi . . . . .	12
1.4. Vingrojumu izvēles nosacījumi . . . . .	16
2. Alternatīvas vingrošanas sistēmas . . . . .	17
3. Secinājums . . . . .	18
II. Vingrojumi. . . . .	20
1. Elpošanas vingrojumi . . . . .	20
2. Pacelšanās, nolaišanās, pārvietošanās, svara pārvešana . . . . .	25
3. Vingrojumi plaukstām, pēdām, roku un kāju pirkstiem . . . . .	29
A. Plaukstu un pirkstu vingrojumi . . . . .	29
B. Pēdu un pirkstu vingrojumi . . . . .	36
4. Vingrojumi sejai (acīm, vaigiem, apakšžoklim, lūpām) . . . . .	38
5. Vingrojumi stājas un gaitas korekcijai . . . . .	39
6. Vingrojumi muskuļu un saišu stiepšanai . . . . .	44
A. Stāvus. . . . .	44
B. Ceļstājā un sēdus . . . . .	53
C. Balstā . . . . .	57
D. Guļus uz muguras . . . . .	58
E. Guļus uz sāniem . . . . .	60
F. Guļus uz vēdera. . . . .	61
7. Vingrojumi muskuļu spēka uzlabošanai . . . . .	61
A. Stāvus. . . . .	61
B. Ceļstājā un sēdus . . . . .	65
C. Balstā . . . . .	68
D. Guļus uz muguras . . . . .	73
E. Guļus uz sāniem . . . . .	76
F. Guļus uz vēdera. . . . .	79
8. Stiepšanas un spēka vingrojumi dažādām ķermeņa daļām . . . . .	81
A. Stāvus. . . . .	81
B. Ceļstājā un sēdus . . . . .	90
C. Balstā . . . . .	91
D. Guļus uz muguras . . . . .	93
E. Guļus uz sāniem . . . . .	96
F. Guļus uz vēdera. . . . .	97
9. Līdzsvara vingrojumi . . . . .	98
10. Koordinācijas vingrojumi . . . . .	102
11. Vibrācijas vingrojumi . . . . .	108
12. Relaksācijas vingrojumi . . . . .	110
Pēcvārds . . . . .	113
Norādītā un izmantotā literatūra . . . . .	114
Par autori . . . . .	115
Četras paaudzes kustībā . . . . .	116

*Lai sejās staro smaids,  
tas nemaksā neko, bet spēj tik daudz!*

## PRIEKŠVārds

Grāmata sastāv no divām daļām. Pirmajā, pavisam īsajā daļā iekļauts vingrošanas raksturojums, konspektīvs pārskats par vingrošanas saturu, vēsturi, vingrojumu uzbūvi un to izvēles nosacījumiem. Otrā daļa ietver ap pustūkstoti praktisku vingrojumu (433 vingrojumi + 102 vingrojumu varianti), no kuriem vairākums papildināti ar attēliem.

Darba pamatā ir teorētiskas atziņas, kas ietvertas latviešu un ārzemju praktiķu, pedagogu, mediķu u. c. nozaru speciālistu darbos.

Šajā grāmatā iekļautie vingrojumi atbilst sešdesmitgadīgo paaudzei. Protams, tie piemēroti arī daudz jaunākiem, kuri nav sistemātiski trenējušies, kā arī daudz vecākiem cilvēkiem, kuri grib rūpēties par savu veselību. Ievietoti autores pašas pieredzē rasti vingrojumi, literatūrā un internetā atrasti vingrojumi vai biežāk to varianti. Burtiski kopēti daži Niši sistēmā sniegtie vingrojumi, kurus šī darba autore uzskata par īpaši derīgiem.

Paldies par nesavtīgu palīdzību manai ģimenei.

Esmu pateicīga par tikšanos savā dzīvē ar Izoldi V., Agnesi K., Gunāru N., ar kuriem kopā esot pieauga mana interese veidot vingrojumu krājumu ļaudīm brieduma gados, jo šajā vecumā nopietna pievēršanās fiziskām kustībām, manuprāt, nepieciešama pat vairāk nekā jaunībā.

Tāpat pateicos Gunāram R., Guntim P. un Kasparam B. par morālu un praktisku atbalstu.

Un, protams, lielu liels paldies maniem Grobiņas un Liepājas vingrotājiem – pirmajiem krājumā ievietoto vingrojumu pārbaudītājiem.



# IEVADS

Katrs garīgi vesels cilvēks vēlas dzīvot ilgu, laimīgu mūžu. Tas iespējams, ja esi arī fiziski vesels. Ilgdzīvotāju skaits, kuri pārkāpuši 100 gadu sliekšni, pasaulē nav īpaši liels. Ceļā parasti stājas slimības. Bet normāli būtu sasniegt dziļu vecumu bez slimību parādībām, līdz notiek **visa organisma vienmērīga novājināšanās un dzīvības procesu atslābums bez slimībām, sāpēm, ciešanām.**

Cilvēks spēj nodzīvot garu mūžu. Speciālas ANO komitejas oficiālie 2007. gada 28. jūnija dati liecina, ka tobrīd uz mūsu planētas dzīvojuši 75 cilvēki, kuriem bija vairāk nekā 110 gadu, viņu vidū 72 sievietes un 3 vīrieši. (Superilgdzīvotāji – ilgdzīvotāji “vecumā”. Pieejams: *List of living supercentenarians* ([http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_living\\_supercentenarians](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_living_supercentenarians).) [Skatīts 2012. g. 15. okt.]

Tautas skaitīšanas rezultāti mūsu valstī liecina, ka 2011. gada martā Latvijā bija 7508 iedzīvotāji, kuriem bija 90 un vairāk gadu. Vairums no šiem ilgdzīvotājiem bija sievietes – 6143 (82 %), bet vīrieši – tikai 1365 (18 %). Latvijas vecākā ilgdzīvotāja Daugavpils novada Naujenes pagasta Vecstropu iedzīvotāja Ksenija Mitušova (1899–2012) nodzīvoja gandrīz 113 gadus, bet ilgdzīvotājas rekords pasaulē pieder Šīralam Muslimovam no Azerbaidžānas (1805–1973), kurš šai saulē pavadījis 168 gadus. (Latvijā cilvēki visilgāk dzīvo Ciblas novadā. *Ilgdzīvotāju TOPS ... Pieejams: www.kasjauns.lv/.../latvija-cilveki-visilgak-dzivo-cib.*) [Skatīts 2012. g. 15. okt.]

Kāpēc mēs neizmantojam Dieva doto iespēju dzīvot ilgi, saglabājot veselību? Kāpēc mēs, astoņdesmitgadīgam cilvēkam nomirstot, sakām: “Jā, garš mūžs aiz muguras, ir jau laiks...”, bet deļojošu, vingrojošu astoņdesmitgadnieku uzskatām tīri vai par izņēmumu? Kāpēc vīriešu mūžs ir īsāks?

Liela nozīme ir cilvēka gribai. Slavenais Ukrainas kardiokirurgs, arī rakstnieks, bet pēc paša izteikumiem par sevi – “visvairāk pareiza, veselīga dzīvesveida propagandētājs” Nikolajs Amosovs norāda: “Lai cilvēks būtu vesels un paildzinātu savu aktīvo dzīvi, jāpiepūlē griba: jāvingro, jāierobežo sevi ēšanā, jāsalst, jāregulē miegs. Jo vecāks kļūsti, jo stingrākiem jābūt ierobežojumiem, jo lielāka gribas piepūle nepieciešama.” Viņš trāpīgi raksta, ka gribas vājināšanos “veicina arī novecošanās mode: visi padzīvojuši cilvēki iet pensijā, visi slikti ģērbjas, pieņemamas svarā, mīl labi paēst un lēni staigāt. “Es tāpat kā visi”” (Amosovs, 172)

Cilvēka dzīvības procesu norisi – augšanu, attīstību, nobriešanu, novecošanu – ietekmē dažādi apstākļi: genotips, t.i., visu gēnu<sup>1</sup> kopums, vide un dzīvesveids. No kā atkarīga cilvēka **veselība** visa mūža garumā? Droši var apgalvot, ka to ietekmē **iedzimtība**, tāpat **vide**, kurā dzīvojam, un mūsu pašu izvēlētais **dzīvesveids**. Pagrūti koriģēt no senčiem mantoto gēnu komplektu, kurš vai nu veicina organisma saslimšanu, vai – tieši pretēji – nosaka paaugstinātu imunitāti pret dažādām organismam kaitīgām tieksmēm un slimībām.

<sup>1</sup> Gēns kādā noteiktā aspektā nosaka organisma īpašības, resp., to, kāds šis organisms izveidosies attiecīgos vides apstākļos. (Svešvārdu vārdnīca, 247)

Vide ir ļoti būtisks veselību ietekmējošs faktors, bet klimatu, kurā dzīvojam, proti, laikapstākļus, ietekmēt nespējam neviens. Izmainīt ūdeni, ko dzeram, pārtiku, ko varam iegūt, gaisu, ko elpojam, mēs spējam daļēji. Ūdeni varam saldēt, filtrēt, aiziet pēc tā uz tuvējo avotu, kaut vai uzvārit, ja nav citu iespēju to attīrīt, gaisu varam izvēlēties elpot – pēc pašu ieskatiem – gan nedēļām nevēdinātās, gan bieži vēdinātās telpās, pastaigāties varam, piemēram, pilsētas centrā vai tālāk no tā, fabrikas tuvumā vai parkā. Protams, ideālā variantā – laukos, pļavās, mežos, pie jūras u. tml.

Veselīgu dzīvošanu varam izvēlēties mēs paši. **Veselīgs dzīvesveids** ietver trīs pamatprasības: **sabalansētu uzturu, stresa līmeņa mazināšanu un regulāru fizisko slodzi.**

**PAR UZTURU.** Mūsu organisms var sastāvēt vienīgi no tā, ko mēs dzeram un ēdam. Cilvēka uzturam jābūt daudzveidīgam. Būsim ieguvēji, ja barību lietosim galvenokārt termiski neapstrādātu. Tāds ēdiens ir organismam vairāk piemērots: satur vitamīnus un minerālvielas vajadzīgajās kombinācijās, ir labākais līdzeklis pret zarnu palēninātu darbību, mazina skābas reakcijas veidošanos organismā, saglabā barojošos elementus, kas karsējot iet bojā. Un tāds uzturs ir lētāks, jo ietaupās kurināmais, tāpat arī tauki vai citi ēdiena karsēšanai nepieciešami produkti. Ja vēlamies siltu ēdienu, varam izmantot produkta kvalitāti saudzējošus karsēšanas veidus:

- nevis cept, bet tvaicēt vai vārit;
- vārit nevis pusstundu vai stundu, bet nedaudzas minūtes;
- apliet ar verdošu ūdeni un briedināt.

Un vēl kāds vērā ņemams ieteikums, kuru pieminēt mudinājuši mūsdienās pārbagāti piedāvātie kulinārijas raidījumi. Viens piemērs: “Pirmais ēdiens – meža sēņu krēmzupa ar riekstiem. Šoreiz tā pagatavota no gailenēm, un tās garšu papildina lazdu rieksti. Otrajā ēdienā – fantastiski garda liel- lopa fileja piparos ar rudens dārzeniņiem, desertā – *Banana split* un pēc īpaši gardas receptes cepti āboli ar zāļu tēju.” Pieejams: <http://www.rct.lv/lv/zinas/pirmais-kulinarijas-raidijums-garsigi-dzivojam-jau-sosvetdien/> [Skatīts 2014. g. 20. janv.] Piemērā minētā lielā produktu daudzveidība ir ēstgribu rosinoša, vai ne? Tā stimulē ēstgribu, bet – vienlaikus mudina uz pārēšanos. “Dažādus produktus vajag baudīt dažādās ēdienreizēs, nevis vienā visus uzreiz,” raksta Maija Gogulana un norāda, ka daudzu produktu salikums vienā ēdienreizē apgrūtina gremošanas procesu, jo katram produktam kuņģī jāizstrādā atšķirīga sula. (Gogulana, 172) Ļoti interesantas, derīgas domas par pārtikas izvēli un lietošanu izteicis Alens Kars grāmatā par slaiduma saglabāšanu visu mūžu. (Sk. liter. sarakstā.)

Daži vārdi par ūdeni, kas veido 70 % no mūsu ķermeņa. Ūdenim, ko lietojam, jābūt tīram. Kā attīrīt?

Ūdens kristālu pētnieks Masaru Emoto ir pārliecināts, ka ūdens spēj *pārrakstīt* un *iegaumēt* informāciju, un ir pierādījis to ar visai neparastu eksperimentu: uzrakstījis uz papīra lapas gan pozitīvus, gan negatīvus vārdus vai izteicienus – “paldies!”, “darām to!” un “muļķis”, “dari to!” – un aptinis lapas ap pudelēm, pagrieztas ar vārdiem pret tām. Zinātnieks pārliecinājies, ka ūdens, kas izlasījis pozitīvos tekstus, sasalstot veidojis skaistus sešstūra

formas kristālus, bet ūdens no pudelēm ar uzrakstu “muļķis” un pavēlniecisko “dari to!” veidojis sadrumstalotas formas kristālus vai nespējis tos veidot gandrīz nemaz. Pašus skaistākos un smalkākos kristālus veidojis ūdens, kam veltīti vārdi “pateicība” un “mīlestība”. Zinātnieks apgalvo, ka “dzerot ūdeni ar pateicības sajūtu, tas kļūst fizikāli atšķirīgs no tā paša ūdens, ko dzerat ar raižpilnu dvēseli”. Japāņu zinātnieka M. Emoto secinājums: “Labo vārdu vibrācija pozitīvi ietekmē mūsu pasauli, bet negatīvo vārdu vibrācija spēj to sagraut.” (Emoto, 18, 24, 25, 26, 80)

Vistīrākais ūdens ir nepārtrauktā kustībā esošais – no avota, tāpat upju, strautu augštecēs ņemtais, arī ledāju ūdens (bet tas ir tālu). Ja pieejams avots, lūdzu, ņemiet ūdeni no tā! Krāna ūdens, protams, nav labākais variants, īpaši, ja tam dezinficēšanas nolūkā pievienots daudz hlora, kurš pilnībā iznīcina dabiskā ūdens struktūru. Struktūru uzlabot var sasaldējot. Ja nav citu iespēju, ticēsim Masaru Emoto padomam – apliksim ūdens traukam savas rokas uz dažām minūtēm, veltīsim tam pozitīvus vārdus vai domas!

**PAR STRESU.** Cilvēkam stress jeb spriedze ir viņa organisma un dvēseles (psihes) reakcija uz dažādiem, parasti nelabvēlīgiem ārējiem un iekšējiem faktoriem: aukstumu, badu, psihiskām un fiziskām traumām. Stress mobilizē organisma enerģētiskās rezerves, spēcīgi aktivizē fizioloģiskās un psihiskās norises. (Svešvārdu vārdnīca, 756) Mazs stress ir reizēm pat noderīgs, jo palīdz sakopot domas, koncentrēt garīgo un fizisko spēku. Svarīgi, lai mazais stress nepāraugtu lielajā, labā spriedze – sliktajā, jo nevēlama spriedze rada pesimismu, enerģijas izsīkumu un noguruma sajūtu, kas savukārt izraisa depresiju un slimības.

Cilvēki atšķirīgi var reaģēt uz vieniem un tiem pašiem stresa izraisītājiem. Kas vienam ir smags trieciens, tas citam – izredzes jaunām iespējām, piemēram, vienam darba zaudējums smagi ievainos viņa pašvērtību, būs īsta katastrofa, bet cits, zaudējot darbu, beidzot saņemsies realizēt iepriekš atliktas vēlmes. Svarīgi, lai stresa stāvoklis nebūtu ilgstošs, jo tad sāk slimot viss organisms.

Psihoterapeits Valdis Briedis, aprakstot stresa pazīmes, min, ka salīdzinoši viegli ir pamanīt trauksmes fāzes pazīmes – sirdsklauves, muskuļu sasprindzinājumu, pastiprinātu svišanu, steidzīgas domas –, bet sarežģītāk ir pamanīt hroniska stresa pazīmes, un norāda, ka hronisks stress rodas cilvēkiem, kuri nespēj adaptēties, resp., pielāgoties. Lai mēs sevi spētu iepazīt labāk un saprastu, no kā jāizvairās, manuprāt, lietderīgi šajā kontekstā ietvert V. Brieža minētos hroniska stresa simptomus un pazīmes: “Pazīmes varētu būt somatiski simptomi, uzvedības problēmas, emocionāla nestabilitāte. Uzvedības un psihes problēmas sākumā parādās tikai kā personības iezīmju spilgtākas izpausmes. Somatiskie simptomi: ēšanas traucējumi, kuņģa un zarnu darbības problēmas, sirdsklauves, tirpšana rokās un kājās, galvassāpes, sāpes kaklā un mugurā, miegainība, reibšana, paaugstināts asinsspiediens, bieža slimošana. Psihiskie simptomi: baiļu sajūta, aizkaitināmība, agresivitāte, depresija, bezmiegs, grūtības koncentrēties, nogurdināmība, negatīvas domas. Par stresa pieaugumu var liecināt arī uzvedības izmaiņas: pārēšanās, psihoaktīvu vielu lietošana, biežas traumas, darba spēju mazināšanās, bieži konflikti

sociālajā dzīvē un ģimenē. /../ Mainās uzvedība, kā rezultātā bojājas attiecības ar līdzcilvēkiem un kritas pašapziņa. Agrāk pierastas un vieglas dzīves situācijas kļūst traumējošas, un to pārvarēšana prasa lielu piepūli.” (V. Briedis, [www.arstipsihoterapeiti.lv](http://www.arstipsihoterapeiti.lv)) (Pasvītrojumi citātā mani. V. K.)

Ko darīt? Veicinot fizisko veselību – ar sabalansētu uzturu, bez alkohola, nikotīna, narkotikām, ar atpūtu stundas astoņas (vismaz sešas) diennaktī, ar fiziskām kustībām –, mēs vienlaikus attīstām nervu spēku un uzlabojam psihisko stāvokli. Tā rezultātā palielinās cilvēka izredzes saglabāt veselību ilgi jo ilgi. Stresa novēršanu nevajag atlikt, neder atstāt neatrisinātu neziņas pilnu situāciju. Ieteicams kontaktēties ar cilvēkiem un lūgt viņiem palīdzību, jo ne vienmēr mēģināšana tikt pašam ar visu galā ir pats labākais.

Kacudzo Niši stresa situāciju seku mīkstināšanai iesaka apsēsties sev ērtā pozā un elpojot pamazām palēnināt ritmu, skaitot līdz astoņi gan ieelpas, gan izelpas laikā. (Niši, 66)

**PAR FIZISKO SLODZI.** Katrs, kuru šī grāmata ir ieinteresējusi, neapšaubāmi zina, ka fiziskajai slodzei ir liela nozīme. Regulāra un mērena fiziska slodze stiprina cilvēka ķermeni, dod organismam spēku. Savukārt mazkustīgs dzīvesveids veicina vairāku slimību, arī aptaukošanās rašanos. Sēdošs dzīvesveids izraisa muskuļu atrofiju, bojā stāju, veicina sirds un elpošanas vadu slimības. Tāpēc aktīvs dzīvesveids ir būtisks. Fiziska slodze ir efektīvs veids, kā saglabāt veselību, jo tā sniedz enerģiju, uzlabo muskuļu spēku un izturību.

Ir bezgala daudzi un dažādi kustību veidi. Galvenais ir griba darīt. Visai bieži dzirdamas atrunas: sak, es jau kustos pa māju no rīta līdz vakaram; es darbā esmu nostrādājies/usies liku muguru – kur nu vēl vingros. Tas ir pašapmāns. Kāpēc ar to nepietiek? Cilvēka ķermenī ir vairāk nekā 600 muskuļu un vairāk nekā 200 kaulu. Muskuļi pie kauliem piestiprināti ar saistaudu veidojumiem – cīpslām. Ierasto darbu darot, liekam – turklāt visai bieži ilgstoši un bez atpūtas – strādāt vieniem un tiem pašiem muskuļiem, kas tiek pārpūlēti. Savukārt nenodarbinātie muskuļi pamazām sarūk un zaudē spēju darboties, locītavas kļūst stīvas, augums sagumst, arī kaulaudu masa samazinās, kauli kļūst trausli un viegli lūst, īpaši pusmūžā. Statistika rāda, ka pēc 60/70 gadiem apakšdelma, gūžas (ciskas kaula kakliņa), mugurkaula skriemeļu lūzums ir bijis katrai trešajai vai pat otrajai sievietei. Lai palīdzētu kaulus saglabāt stiprus, protams, jā rūpējas gan par pietiekamu kalcija daudzumu organismā, gan arī par to, lai netrūktu D vitamīna, jo bez tā ar pārtiku uzņemtais kalcijs nespēj nokļūt kaulos. Taču kaulus ietekmē arī kustības. Jebkura vecuma cilvēkam fizisko nodarbību laikā saites un muskuļi palielina kaula struktūru atjaunojošo šūnu aktivitāti un tādējādi kaulu stiprina.

Lai saglabātu labu veselību un atjaunotu to, pilnīgi nepieciešams izmantot katru iespēju aktīvi izkustēties – īpaši tad, kad jau ir pārkapts 60 gadu sliekšnis –, piemēram, katru dienu kāpt pa kāpnēm, dejot, skriet, peldēt, braukt ar velosipēdu, nūjot u. tml. Vēlamas ir pastaigas (ne jau “gliemeža” ātrumā – **vismaz 20 minūtes speciālisti iesaka soļot ātri, turklāt jāpastaiģājas pa 45 minūtēm vismaz trīs vai četras reizes nedēļā**, lai veselība uzlabotos; tomēr jāpiebilst: ja cilvēks var pāiet tikai ļoti, ļoti lēni, arī šāda iešana ir



zelta vērtā; ja nevar pāiet nemaz, var pārmaiņus sasprindzināt un atslābināt atsevišķas ķermeņa daļas – pirkstus, rokas, kājas, gan pa vienai, gan abas uzreiz, plecus, vēderu, sēdes muskuļus u. tml. – tā ir guļoša cilvēka pastaiga, kuras laikā asinsrite uzlabojas). Lai sirsniņu uzturētu veselu, pēc Pasaules Veselības Organizācijas datiem, pieaugušam cilvēkam dienā jāveic 10 000 soļu, kas atbilst apmēram 7 kilometriem; kustoties pa māju, pa dzīvokli, “sakrajas” tikai ap pustūkstoš soļu. Jo kustības daudzveidīgākas, jo to ietekme uz cilvēka ķermeni daudzpusīgāka un labāka. Ieteicamas regulāras fiziskas nodarbības trīs reizes nedēļā, un tieši vingrošana ir tā brīnumnūjiņa, ar ko vispilnīgāk var iesaistīt kustībā visu ķermeni.

Fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar garīgo attīstību, jo fiziskas kustības iedarbojas arī uz cilvēka jūtām, apziņu, gribu. Lai cilvēks rūpētos par ķermeni, viņam vispirms jāiemācās saprast un apzināties sava ķermeņa izvingrināšanas nepieciešamību. Kamēr šādas dzīves gudrības trūkst, viņš teiks: “Tas viss ir muļķības par to kustēšanos,” – vai arī: “Es nekad to neesmu darījis, kāpēc lai es tagad sāktu,” u. tml. Katrs var iedomāties, kurš ir zaudētājs, bet ieguvējas noteikti būs farmācijas fabrikas.

# I. VINGROŠANA

## 1. ĪSS VINGROŠANAS RAKSTUROJUMS

### 1.1. VINGROŠANAS VEIDI

“Vingrošana ir fiziskās kultūras nozare – cilvēka veselības nostiprināšana un vispusīga fizisko spēju attīstīšana ar fiziskiem vingrinājumiem.” (LLVV 8. sēj., 479) Vingrošana ietver uzdevumus, kuru veikšanai ir nepieciešams fiziskais spēks, lokanība, veiklība, koordinācijas spējas, līdzsvars. Pagājušajā gadsimtā ar vārdu *vingrošana* tika apzīmēts arī jēdziens *fiziskā audzināšana*, piemēram, skolā man šodien bija divas vingrošanas stundas pēc kārtas, pirmajā spēlējām volejbolu, otrajā mācīja tāllēkšanu.

Vingrošana aptver dažādus vingrojumu veidus un sistēmas. Izšķir, piemēram,

- 1) vingrošanu ar sportisku ievirzi (sporta vingrošana, mākslas vingrošana, akrobātika);
- 2) vispārattīstošo vingrošanu (pamatvingrošana, ar ko nodarbojas dažādā vecumā gan organizēti, gan individuāli, piemēram, var vingrot vecāki cilvēki veselības grupās, nodarbībās ietverot ierindas vingrojumus, lietišķos vingrojumus – kāpšanu augšup, lejup, rāpošanu, rāpšanos, pārrāpšanos –, vispārattīstošos vingrojumus jebkurai ķermeņa daļai, deju soļus; nodarbību ilgums parasti ir 45–60 min);
- 3) lietišķo vingrošanu, kura sazarojas:
  - a) profesionāli lietišķajā vingrošanā (ūdenslidējiem, skursteņslaukiem savi, lidotājiem, kosmonautiem citi vingrojumi),
  - b) sporta lietišķajā vingrošanā (basketbolā, boksā atšķirīgi vingrojumi),
  - c) militāri lietišķajā vingrošanā (māca ātri pārvietoties, pārvarēt dažādus šķēršļus, uzbrukt, aizsargāties),
  - d) ārstnieciskajā vingrošanā, kuras galvenie uzdevumi ir atjaunot vai uzlabot pārvietošanās spēju kvalitāti, atbrīvot saspringtos muskuļus un saites, uzlabot vai atjaunot locītavu darbību; uzlabot elpošanas dziļumu un ritmu, mazināt skeleta muskuļu rigiditāti (sasprindzinājumu, stīvumu, cietumu), atjaunot, saglabāt un uzlabot muskuļu spēku, lokanību un izturību, veikt stājas un gaitas korekciju, saglabāt un attīstīt līdzsvaru un koordināciju, veicināt relaksāciju (ķermeņa atslābināšanos, nomierināšanos, sasprindzinājuma mazināšanos). Fizioterapeits pirmajā vizītē veic pacienta izmeklēšanu atbilstoši viņa problēmām, kas jau skārušas visu ķermeni vai atsevišķas tā daļas. Darbs biežāk ir individuāls.<sup>2</sup>

Atšķirībā no ārstnieciskās vingrošanas, kas nepieciešama cilvēkiem, kuriem jau radušās problēmas ar veselību, veselības vingrošanas nodarbības

---

<sup>2</sup> Fizioterapeits ir ārstnieciska persona ar augstāko, bet ne ārsta izglītību, kas strādā rehabilitologa vadībā. Fizioterapeits pārzina ārstniecisko vingrošanu, fizikālo medicīnu, manuālo medicīnu un masāžu. (Mauriņa, 11)