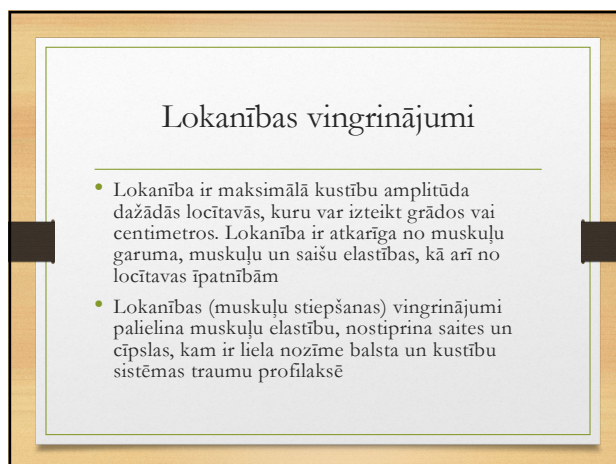
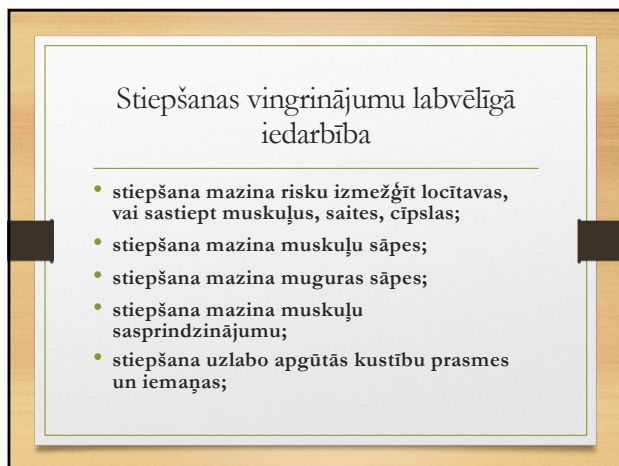




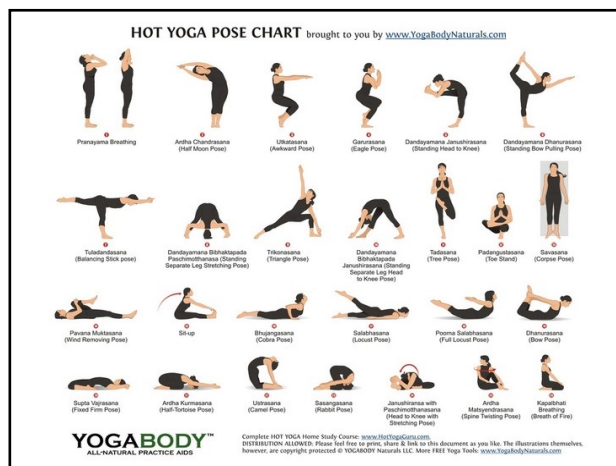
1



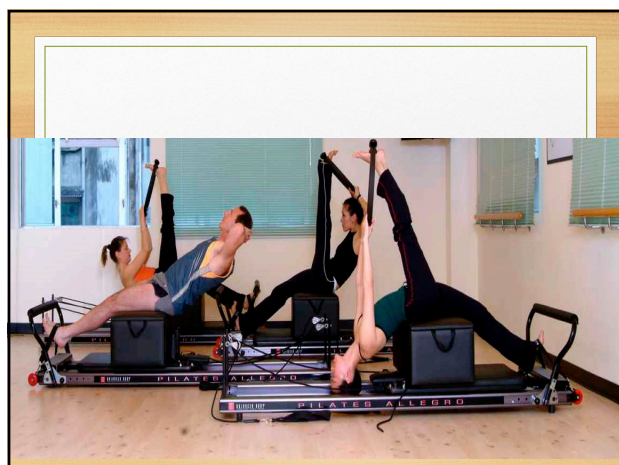
2



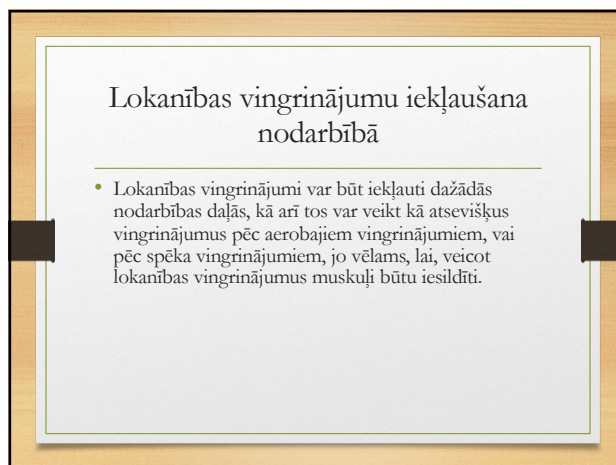
3



4



5



6

### Ja mērķis ir lokanību ievērojami palielināt

- Lokanības vingrinājumus ieteicams izpildīt pēc iespējas biežāk, vēlams katru dienu;
- Vēlams vingrinājumus veikt vairākās sērijās, pakāpeniski palielinot kustību amplitūdu gan vienas sērijas ietvaros, gan katrā nākamajā sērijā ;
- Muskuļus ieteicams stiept līdz vieglai sāpju sajūtai.

7

### Vingrinājumi lokanības uzturēšanai

- Vingrinājumus lokanības uzturēšanai var veikt retāk – 2-3 reizes nedēļā;
- Katrā vingrinājumā pietiek ar vienu piegājienu.

8

### Ir pieci galvenie muskuļu stiepšanas veidi:

- statiskā,
- dinamiskā,
- pasīvā,
- aktīvā,
- proprioceptīvā.

9

### Statiskā stiepšana

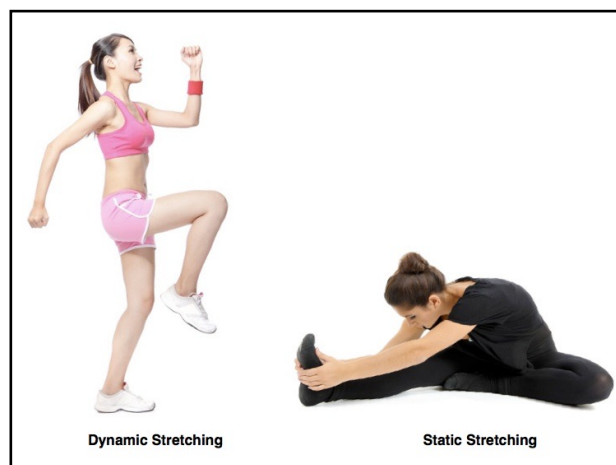
- Statiskā stiepšana ir muskuļu stiepšana līdz maksimālajai robežai un tās noturēšana. Statiskās stiepšanas piemērs ir špagata izpilde.

10

### Dinamiskā stiepšana

- Dinamiskā stiepšana ir muskuļu stiepšana, izmantojot dažādas kustības, piemēram, vēzienu kustības. Dinamiskajā stiepšanā var tikt izmantota ķermeņa masa, ķermeņa daļu inertums.

11

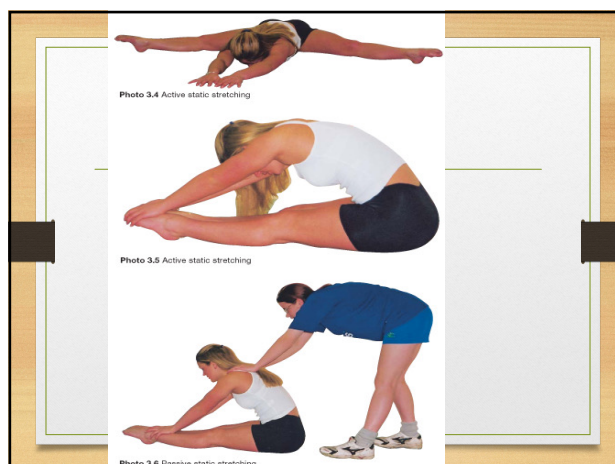


12

## Pasīvā un aktīvā stiepšana

- Pasīvā stiepšanā muskuļi ir atslābināti un tiek pielietots ārējs spēks, bet aktīvā stiepšana tiek veikta bez ārēja spēka līdzdalības, izmantojot tikai muskuļu spēku.

13



14

## Proprioceptīvā stiepšana (Postizometriskā relaksācija)

- Viens no prevelējošajiem proprioceptīvās stiepšanas veidiem ir kontrahēšanās – atslābināšanās: muskuļi iestiepjami līdz maksimālajai robežai, tad to sasprindzina, notur izometriskā režīmā un pēc atslābināšanās šo maksimālo iestiepuma robežu var pārsniegt

15

Viena no efektīvākajām lokanības paaugstināšanas metodēm ir biomehāniskā stimulācija

- Tiek izmantota vibrējoša virsma, kas vibrē ar frekvenci 24 herci un amplitūdu 4-5 mm
- Ar šo metodi muskuļi tiek iestiepti 24 reizes sekundē

16



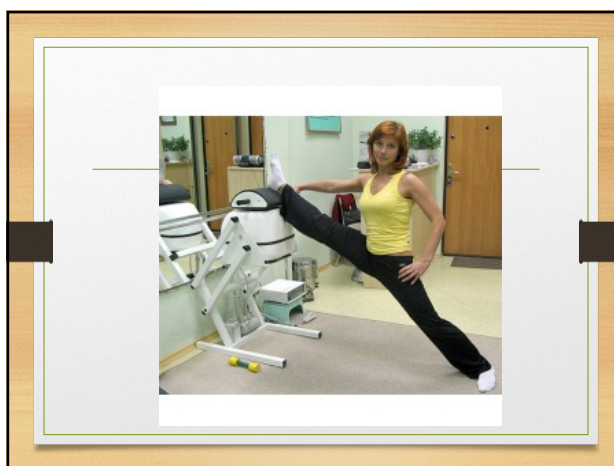
17



18



19



20