

Treniņi & Izaicinājumi

Čau!

Ņemot vērā situāciju pasaulē un apgrūtinājumiem trenēties, Kaizen sadarbībā ar Latvijas Basketbola savienību ir izveidojusi bezmaksas treniņprogrammas un izaicinājumus, kurus varēsi veikt mājās ar minimālu inventāru. Šos treniņus video formātā, sākot ar 6. aprīli, varēsi redzēt LBS facebook lapā. Seko arī Instagram, lai uzzinātu jaunumus, dalītos ar bildēm un video no treniņiem un Kaizen izaicinājumiem.

www.instagram.com/kaizen_performance/
www.instagram.com/basketbols/

Šīs treniņprogrammas un Kaizen izaicinājumi palīdzēs Tev būt aktīvam/ai, uzlabos fizisko sagatavotību un labāk sagatavos brīdim, kad atgriezīsies basketbola laukumā. Šeit atradīsi treniņu plānu (3 lpp.), kas papildinās un palīdzēs labāk saprast online video fiziskos treniņus.

Kaizen izaicinājumi ir lieliska iespēja gan pārbaudīt sevi, gan izaicināt draugus un radniekus. Tagad TV reklāmas pauzes un dienas kļūs aktīvākas un interesantākas. Ja vēlies izaicināt citu cilvēku, tad nofilmē sevi veicot kādu no šiem Kaizen izaicinājumiem, ievieto video Instagramā un neaizmirsti atzīmēt LBS, Kaizen_Performance_ un trīs cilvēkus, kurus izaicini.

Let the challenge begin!

Lielāko daļu vingrinājumu var veikt bez papildus inventāra, vai iespējams aizstāt ar mājās pieejamiem priekšmetiem. Bet priekšdienām vēlams, ka mājās ir pieejams masāžas rullis, dažādas pretestības mini un lielās gumijas, vingrošanas bumba un jogas paklājiņš. Sadarbībā ar preču izplatītājiem GFitnes mēs varam palīdzēt iegādāties inventāru, kas tiek izmantots treniņu laikā.

Lai uzzinātu vairāk, skatīt 8 lpp.

Ir svarīgi, ka mēs paliekam aktīvi - tāpēc sportojam mājās!

LBS & Kaizen



Koronavīruss Covid-19: Kas ir jāzina?

Atceries!

Kur divi tur trešais lieks. Ievēro divu metru distanci.



Pievērs uzmanību simptomiem!

Par saslimšanu var liecināt paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums un apgrūtināta elpošana.



Ievēro higiēnu!

Rūpīgi mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni vai izmanto roku dezinfekcijas līdzekli. Izvairies no pieskaršanās sejai, īpaši acīm. Klepo un šķaudi saliektā elkonī vai izmanto salvetes.

Roku spiediena vietā sasveicinies pamājot!



Imunitāti uzlabo!

- Pozitīvas domas un smieklis;
- Kvalitatīvs uzturs;
- Labs miegs;
- Regulāra fiziskā aktivitāte.



Treniņu Kalendārs

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
6 Fiziskais	7 Basketbols	8 Fiziskais	9 Basketbols	10 Fiziskais	11 Izvēle	12 Brīvs
13 Fiziskais	14 Basketbols	15 Fiziskais	16 Basketbols	17 Fiziskais	18 Izvēle	19 Brīvs
20 Fiziskais	21 Basketbols	22 Fiziskais	23 Basketbols	24 Fiziskais	25 Izvēle	26 Brīvs
27 Fiziskais	28 Basketbols	29 Fiziskais	30 Basketbols	1 Fiziskais	2 Izvēle	3 Brīvs
4 Fiziskais	5 Basketbols	6 Fiziskais	7 Basketbols	8 Fiziskais	9 Izvēle	10 Brīvs

Iesildīšanās

1. Rullēšanās:

Pēdas, ikri, hamstringi (augšstilba mugurpuse), TFL (augšstilba ārpuse), kvadriceps (augšstilba priekša), adduktori (augšstilba iekšpuse), dibens, muguras augšdaļa

2. Mobilitāte

Atvērt grāmatu, plašs izklupiens, aktīvais pietupiens

2. Core stabilitāte

Beigtā vabole, 3-veidu sānu planks, planks ar taisnām rokām un plaukstu pieskaršanos plecam

3. Mini gumijas

Gliemežvāks, pietupieni, sānu soļi, staigāšana stāvus



Treniņš A - Līmenis #1

A1. Pietupiens ar izceltu aizmugurējo kāju | 3 x 10 (katra kāja)

A2. Roku izvēršana ar gumiju stāvus noliecoties | 3 x 10

A3. Vertikālie lēcieni pēc pauzes lejā, rokas uz gurniem | 3 x 4

B1. Noliekšanās uz 1-kājas | 3 x 10 (katra kāja)

B2. Slīpā pumpēšanās, plaukstas uz paaugstinājuma | 3 x 12

B3. Vertikālie lēcieni ar pauci augšā, rokas uz gurniem | 3 x 4

C1. Laterālie pietupieni | 3 x 10 (katra kāja)

C2. Plecu spiešana ar gumiju stājā uz ceļiem | 3 x 10 (katra roka)

C3. Vertikālie lēcieni uz 1-kājas, rokas uz gurniem | 3 x 8 (katra kāja)

MŪSU ZEME - LATVIJA!

Treniņš A - Līmenis #2

A1. Pietupiens ar izceltu aizmugurējo kāju ar mugursomu | 3 x 8 (katra kāja)

A2. Roku izvēršana ar gumiju stāvus noliecoties, stiprāka gumija | 3 x 10

A3. Vertikālie lēcieni pēc pauzes lejā, rokas uz gurniem | 3 x 6

B1. Noliekšanās uz 1-kājas ar mugursomu | 3 x 8 (katra kāja)

B2. Pumpēšanās | 3 x 10

B3. Vertikālie lēcieni ar pauci augšā, rokas uz gurniem | 3 x 6

C1. Laterālie pietupieni ar mugursomu | 3 x 8 (katra kāja)

C2. Plecu spiešana ar gumiju stājā uz ceļiem, stiprāka gumija | 3 x 10 (katra roka)

C3. Vertikālie lēcieni uz 1-kājas, rokas uz gurniem | 3 x 12 (katra kāja)



Treniņš B - Līmenis #1

A1. Pietupiens uz 1-kājas, 2-sek kustību lejā | 3 x 8 (katra kāja)

A2. Gumijas vilkšana sev klāt noliecoties jauktā stājā | 3 x 10

A3. Kājdarbība - abas kājas vienlaicīgi | 3 x 6 sek

B1. Hamstringa tiltiņš ar kājām uz paaugstinājuma | 3 x 25 sek

B2. Slīpā pumpēšanās ar plaukstām jauktā izvietojumā | 3 x 10

B3. Kājdarbība - abas kājas pārmaiņus | 3 x 6 sek

C1. Laterālie izklupieni ar izcelšanos uz 1-kājās | 3 x 10 (katra kāja)

C2. Roku izvēršana ar gumiju stāvot | 3 x 10 (katra roka)

C3. Kājdarbība - abas kājas vienlaicīgi uz āru/iekšu | 3 x 6 sek

MŪSU ZEME - LATVIJA!

Treniņš B - Līmenis #2

A1. Pietupiens uz 1-kājas, 4-sek kustību lejā | 3 x 8 (katra kāja)

A2. Gumijas vilkšana sev klāt noliecoties jauktā stājā, stiprāka gumija | 3 x 10

A3. Kājdarbība - abas kājas vienlaicīgi | 3 x 8 sek

B1. Hamstringa tiltiņš ar 1-kāju uz paaugstinājuma | 3 (3 x 6 sek) (katra kāja)

B2. Pumpēšanās ar plaukstām jauktā izvietojumā | 3 x 12

B3. Kājdarbība - abas kājas pārmaiņus | 3 x 8 sek

C1. Laterālie izklupieni ar izcelšanos uz 1-kājās ar mugursomu | 3 x 8 (katra kāja)

C2. Roku izvēršana ar gumiju stāvot, stiprāka gumija | 3 x 10 (katra roka)

C3. Kājdarbība - abas kājas vienlaicīgi uz āru/iekšu | 3 x 8 sek



Treniņš C - Līmenis #1

- A1. Gurnu izcelšana uz paaugstinājuma ar mugursomu | 3 x 12
- A2. Gumijas vilkšana sev klāt ar 1-roku stājā uz ceļa | 3 x 10 (katra roka)
- A3. Sānu planks no ceļa ar kājas izcelšanu | 3 x 6 (katra kāja)

- B1. Vingrošanas bumbas vilkšana sev klāt | 3 x 12
- B2. Triceps ar rokām uz paaugstinājuma un taisnām kājām | 3 x 12
- B3. Sānu adduktoru planks no ceļa | 3 x 20 sek (katrs sāns)

- C1. Izcelšanās pirkstgalos uz 1-kājas | 3 x 12 (katra kāja)
- C2. Biceps ar gumiju stāvus | 3 x 12
- C3. Planks uz vingrošanas bumbas | 3 x 20 sek

Treniņš C - Līmenis #2

- A1. Gurnu izcelšana uz 1-kājas uz paaugstinājuma + mugursoma | 3 x 10 (katra kāja)
- A2. Gumijas vilkšana sev klāt ar 1-roku stājā uz ceļa, stiprāka gumija | 3 x 10 (katra roka)
- A3. Sānu planks ar kājas izcelšanu | 3 x 6 (katra kāja)

- B1. Vingrošanas bumbas vilkšana sev klāt ar 1-kāju | 3 x 8 (katra kāja)
- B2. Triceps ar rokām uz paaugstinājuma un taisnām kājām uz sola | 3 x 12
- B3. Sānu adduktoru planks no pēdas | 3 x 20 sek (katrs sāns)

- C1. Izcelšanās pirkstgalos uz 1-kājas + 3 pauzes kustībā lejā | 3 x 15 (katra kāja)
- C2. Biceps ar gumiju stāvus, stiprāka gumija | 3 x 12
- C3. Planks uz vingrošanas bumbas ar kājas izcelšanu | 3 x 6 (katra kāja)



Conditioning

Ja ir iespēja tikt līdz parkam vai mežam un IEVĒROT visus Covid-19 drošības noteikumus, tad ātruma un izturības skrējieni ir jāveic 3 reizes nedēļā. Pirms šo vingrinājumu izpildes ir kvalitatīvi jāiesildas (skatīt, dinamiskās iesildīšanās video).

Kopā ir 3 dažādi conditioning vingrinājumi. Katrā treniņā ir jāizpilda viens no trijiem. Attiecīgi pirmajā treniņā vienu, nākamajā otru, trešajā trešo UN tad sāk nākamo apli. Pirmajā treniņā ir sprinta skrējieni. Otrajā treniņā ir aizsardzības slaidi (3 slaidi vienā virzienā un tad virziena maiņa). Trešajā treniņā ir aerobie skriešanas intervāli.

	Sprinta skrējieni 100% no Max	Aizsardzības slaidi (Primāri tehnika)	Aerobie skrējieni 60 - 75% no Max
Reize	Intensitāte 9 - 10	Intensitāte 7 - 9	Intensitāte 6 - 7
1	8 x 5 metri	6 x (3 x 10) Piegājieni-soļi-virzienu maiņas	4 x 4 min
2	10 x 5 metri	7 x (3 x 10)	4 x 4 min
3	8 x 7 metri	6 x (3 x 12)	4 x 3.5 min
4	10 x 7 metri	7 x (3 x 12)	4 x 3.5 min
5	8 x 10 metri	6 x (3 x 14)	5 x 3 min
6	10 x 10 metri	7 x (3 x 14)	5 x 3 min
7	8 x 14 metri	6 x (3 x 16)	6 x 2.5 min
8	10 x 14 metri	7 x (3 x 16)	6 x 2.5 min
9	8 x 20 metri	6 x (3 x 18)	7 x 2 min
10	10 x 20 metri	7 x (3 x 18)	7 x 2 min

Atpūta starp intervāliem: **1. Ja ir pulsometrs** - sākt nākamo intervālu, kad pulss atgriežas pie 120-135 sitieniem minūtē ap 65% no Max pulsa). **2. Ja nav pulsometra** - sekot līdz intensitātes atzīmei. Ja atzīme ir zemāka par vēlamu (augšā precizēts), tad samazinām atpūtas pauzi, ja atzīme augstāka, tad palielinām atpūtas pauzi. **3. Optimālais variants** - tiek izmantots gan pulsometrs, gan grūtības skala.

Cik Grūts Bija Tavs Treniņš? No 1 - 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ĻOTI ĻOTI VIEGLS	ĻOTI VIEGLS	VIEGLS	GANDRĪZ VIDĒJS	VIDĒJS	GANDRĪZ GRŪTS	GRŪTS	ĻOTI GRŪTS	ĻOTI ĻOTI GRŪTS	MAKSIMĀLS

Treniņa grūtības skala - treniņa laikā seko līdz pašsajūtai. Piemēram, ja atzīme ir zemāka kā plānots, tad samazinām atpūtas pauzes.



Atsildīšanās

Katru stiepšanās vingrinājumu izpilda 15 - 30 sekundes. Atkārtoto vingrinājumu uz abām pusēm. Nepārspīlē ar amplitūdu, stiepšanās sajūtai vienmēr jābūt patīkamai!

1. Stiepšanās

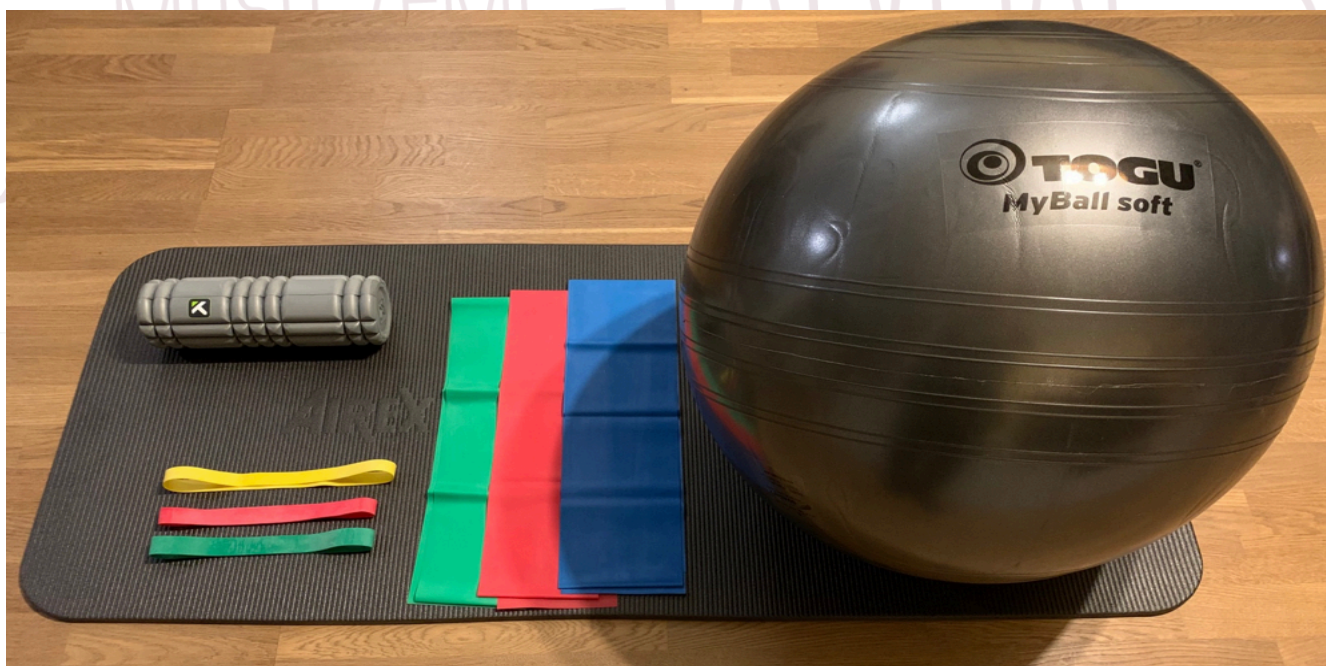
Brettzel 1.0, gurna priekšpuse, dibens guļus uz vēdera, adduktori kustībā, Brettzel 2.0, dziļais pietupiens, hamstringi, ķermeņa augšdaļa, ikri, ahilejs

2. Elpošana

Guļus uz muguras (kājas saliektas uz paaugstinājuma). 3 sekunžu vienmērīga ieelpa caur degunu (tā, ka vēders piepūšas), 5 sekunžu izelpa caur muti (izpūšam visu gaisu ārā). Tā elpojam 4 minūtes.

Sporta Inventāra Aprīkojums

Sadarbībā ar Gfitness ir pieejams sporta inventāra komplekts "Vingro mājās ar Kaizen" ar 20% atlaidi. Šajā pakā (skatīt attēlu zemāk) ir iekļauts: Airex jogas matracis, 3 dažādas pretestības mini gumijas, 3 dažādas pretestības fitnesa gumijas (2 metri), TOGU vingrošanas bumba (65 centimetri) un Trigger Point mini masāžas rullis. Intereses gadījumā sūti ziņu uz www.instagram.com/kaizen_performance/



Kaizen Izaicinājumi

Veic tos jebkurā dienā un laikā UN izaicini savus draugus (kurš var labāk?)

1. From 0 to 50 Real Quick

Vēlies sev pierādīt, ka vari piepumpēties 50 reizes? Ja ir par grūtu, tad izmantoja, slīpo pumpēšanos. Vai vari to izdarīt vienā piegājienā? Esi aktīvs un izaicini kādu!

2. Figure 8 to 88

Parādi cik labi māki driblēt astotniekā caur kājām (dribls starp kājām mainot dribla roku un virzienu). Cik kļūdas pieļāvi līdz sasniedzi 88 precīzi izpildītus dribla astotniekus? Sasniedzi personīgo rekordu? Super, tagad pārspēj to!

3. Commercial Break Challenge

Skaties televizoru? Katru reizi, kad sākas reklāmas pauze veic šo vingrinājumu kompleksu: 20 lēcieni + 30 sek planks + 30 sek atpūta. Cik apļus veiksi pirms atsākas TV pārraide?

4. Shooter

Ja ir pieejams basketbola grozs. Cik 3 punktu metienus vari iemest 1 minūtes laikā? Pats met, pats savāc bumbu. Atpūties divas minūtes un centies pārspēt iepriekšējo rezultātu. Vai tiešām esi snaiperis?

5. Ladder

Vai spēj nokāpt pa "trepēm" veicot sekojošo vingrinājumu kompleksu? 10 pietupieni, 10 pumpēšanās, 9 pietupieni, 9 pumpēšanās, 8 pietupieni....līdz 1 pietupiens, 1 pumpēšanās = Uzvara!

6. 5-Min Heart Rate Elevator

Veic šo izaicinājumu katru dienu. 3 vingrinājumi pa 20 sekundēm, atkārtoti 5 reizes. 20 sek lēcieni kājas plati ar rokām virs galvas / kājas kopā ar rokām gar sāniem (Jumping Jacks) + 20 sek augstsolis + 20 sek balstā uz rokām ar kāju staigāšanu (Mountain climbers). Izpildi 5 šādu vingrinājumu apļus BEZ atpūtas pauzes!



Jautājumi & Atbildes

1. Vai ir iespējams trenēties mājās bez papildus sporta inventāra?

Jā, var. Šajās treniņprogrammās lielākā daļa vingrinājumi ir izpildāmi bez papildus sporta inventāra. Ja vingrinājumā tiek izmantots sporta inventārs, tad mājas apstākļos to var aizvietot, piemēram, papildus svaru var aizstāt ar ūdens pudelēm vai mugursomu, kurā ir ievietotas grāmatas. Jogas matraci var aizstāt ar dvieli.

2. Cik bieži man vajadzētu trenēties (ņemot vērā Covid-19 iespaidu uz ikdienu)?

Ņemot vērā situāciju pasaulē un apgrūtinājumiem trenēties ir grūti sasniegt to pašu kopējo nedēļas slodzi, kura normālos apstākļos tiktu sasniegta (basketbola treniņi, basketbola spēles, svaru zāle, utt.). Tāpēc IR ĻOTI SVARĪGI katru dienu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. 3 fiziskie treniņi (mājas treniņš + conditioning) un 2 basketbola treniņi (abi mājas apstākļos) + vēl ikdienas Kaizen izaicinājumi šajos apstākļos ir ieteicami.

3. Kura līmeņa programmu man veikt?

Izpildot vingrinājumus pats svarīgākais ir kustības tehnika, tad atkārtojumu skaits un TIKAI tad svars (pretestība). Līdz ar to, ja tehnika nedaudz pieklibo tad turpini pildīt pirmā līmeņa vingrinājumus. Tā progresēsi ātrāk!

4. Ko darīt, ja man ir pieejams TRX, hanteles, basketbola grozs vai cits sporta inventārs?

Tādā situācijā ir nepieciešama individuāla treniņu programma. Raksti mums un mēs palīdzēsim!

Ja ir kādi jautājumi, tad droši sūti ziņu uz:

[www.instagram.com/kaizen_performance /](https://www.instagram.com/kaizen_performance/)

