



**EST** TASAKAALULAUD  
JÕUD JA VASTUPIDAVUS POLE VEEL KÕIK

**LAT** LĪDZSVARA DISKS  
AR SPĒKU UN IZTURĪBU NEPIETIEK

**LIT** GIMNASTIKOS DISKAS  
JĒGA IR IŠTVERMĒ DAR NE VISKAS



TRENINGUJUHISED TASAKAALULAUAL TREENIMISEKS  
NORĀDĪJUMI TREIŅIEM AR LĪDZSVARA DISKU  
MANKŠTA SU GIMNASTIKOS DISKU



Lisainfot leiate Interneti-aadressidelt  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) ja [www.acellfitness.com](http://www.acellfitness.com)

Sīkākai informācijai lūdzam apmeklēt mūsu mājas lapu  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) un [www.acellfitness.com](http://www.acellfitness.com)

Daugiau informācijas rasite tinklalapyje  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) arba [www.acellfitness.com](http://www.acellfitness.com).

## EST Tunturi by MFT FUN DISC

- Võtke endale treenimiseks aega ja leidke rahulik treeningukoht.
- Treenige paljajalu või kandke siseruumi sobivaid spordijalatsid.
- Suunake pilk punktile, mis asub otse ees seinal Teie silmade kõrgusel.
- Soovitav on algusest peale hingamisrütm treenimisrütmiiga kokku viia (näiteks 10 hingetõmmet = 10 kordust = 1 seeria).
- Kõik harjutused sooritatakse püstiasendis, hoides ülakeha sirge ning jalad põlvest pisut kõverdatusena; vetrumistel ja pöõretel aitavad puusad kergelt kaasa.
- Pärast harjutuse edukat sooritamist sulgege silmad, hingake sügavalt ning püüdke korrata sama harjutust suletud silmadega. See suurendab harjutuse efektiivsust.
- Valige harjutused ja korduste arv oma treenituse taseme järgi.
- Parima treeninguefekti saavutamiseks treenige tasakaalulal iga päev umbes 10–15 minutit.
- Kui Teil on terviseprobleeme või kui Teil on olnud sporditraumasid, konsulteerige enne treeningute alustamist arsti või terapeudiga.

### KIIKUMINE KÜLJELT KÜLJELE

Liigutage keha raskuseset 10 korda vaheldumisi paremale ja vasakule. Seejärel hoidke 10 sekundit tasakaalu.

Teine võimalus: tehke harjutust sirgete jalgadega, tõstes ja langetades kord vasakut, kord paremat puusa.

### ŠÜPOŠANĀS UZ SĀNIEM

Pārvietojiet savu smaguma centru pa labi un pa kreisi 10 reizes. Pēc tam ieturiet līdzsvaru 10 sekundes.

Alternatīva: vieciet vingrojumu at taisnām kājām, pēc kārtas paceļot un nolaižot gurnus.

### SVYRAVIMAS | ŠONUS

Kūno svorio centrą perkeltite pakaitomis į dešinę ir į kairę pusę. Po to 10 sekundžių stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.

Kitas būdas: pratimą darykite ištiestomis kojomis, pakaitomis nuleisdami ir pakeldami klubus.

## LAT Tunturi by MFT FUN DISC

- Atrodiet laiku un mierīgu vietu treniņam.
- Trenējieties kailām kājām vai telpām paredzētos sporta apavos.
- Vērsiet skatu kādā uz sienas esošā punktā, kas atrodas tieši jūsu acu līmenī.
- Svarīgi ir no sākuma saskaņot vingrinājumu ritmu ar savu elpošanas ritmu (piem., 10 elpas vilcieni = 10 atkārtojumiem = 1 sērija).
- Visi vingrinājumi jāveic stāvus pozīcijā ar taisnu augšējo ķermeņa daļu un viegli saliektiem ceļiem; šūpošanās un pagriezienu kustības palīdz veikt viegla iegurnā pagriešana.
- Pēc sekmīga vingrojuma: aizveriet acis, elpojiet dziļi un mēģiniet izpildīt šo pašu vingrojumu vēlreiz ar aizvērtām acīm (lai pastiprinātu treniņa efektu).
- Izvēlieties vingrojumus un atkārtojumu skaitu atbilstoši savai fiziskai formai.
- Labāku rezultātu sasniegšanai trenējieties ar līdzsvara disku katru dienu aptuveni 10–15 minūtes.
- Ja jums vērojamas veselības problēmas vai esat guvis sporta traumu, pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar savu ģimenes ārstu.

### KIIKUMINE ETTE JA TAHA

Liigutage keha raskuseset 10 korda vaheldumisi ette ja taha. Hoidke jalad põlvest kergelt kõverdatusena! Seejärel hoidke 10 sekundit tasakaalu.

### ŠŪPOŠANĀS UZ PRIEKŠI UN ATPAKAJĀS

Pārvietojiet savu smaguma centru uz priekšu un atpakaļ 10 reizes. Ieturiet līdzsvaru 10 sekundes katrā pozīcijā! Pēc tam ieturiet līdzsvaru 10 sekundes.

### SVYRAVIMAS | PĒRŠI IR ATGAL

Kūno svorio centrą perkeltite pakaitomis į priekyn ir į atgal. Keliai 10 sekundžių stenkitės išlaikyti pusiausvyrą. Po to 10 sekundžių stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.

## LIT Tunturi by MFT FUN DISC

- Raskite sau laiko – pasirinkite ramų sportą.
- Mankštinkitės basomis arba dėvėkite sportbačius.
- Sienoje akių aukštyje pasirinkite taikinį ir žiūrėkite tiesiai į jį.
- Patariame iš pačių pratimų kvėpavimo ritmą suderinti su treniruotės ritmu (pvz., 10 įkvėpimų = 10 pratimų = 1 serija).
- Visi pratimai daromi stovint tiesiai su šiek tiek sulenktais keliais; spyruokliavimo ir sukimo judesius padės atlikti lengvi kėbukai.
- Jeigu pratimą pavyko atlikti lengvai, dar kartą pabandykite jį atlikti šiek tiek sunkesniai (įkvėpkite ir pabandykite atlikti tą patį pratimą dar kartą, tačiau šiek tiek sunkesniai).
- Pagarbinti fizikinės formos tobulinimo lygį pasirinkite pratimus ir jų skaičių.
- Geriau rezultatus pasieksite, jeigu MFT diską treniruositės kiekvieną dieną po 10–15 minūtes.
- Jeigu turite sveikatos arba traumų istoriją, prieš pradėdami treniuotis pasitarkite su gydytoju.

### RINKIMAMINE

Tehnika: tasakaalulal 10 hoogsat ringi päripäeva ja 10 hoogsat ringi vastupäeva, pöörates puusi ja viies keharaskuse kord vasakule, kord paremale jalale. Seejärel hoidke 10 sekundit tasakaalu.

### APKĀRT GRIEŠANĀS

Izpildiet 10 dinamiskas apkārt griešanās kustības uz diska pulksteņa rādītāju kustības virzienā un 10 – pretēji pulksteņa rādītāju kustības virzienam, pārvietojot savu svaru no labās kājas uz kreiso un veinlaikus veicot ar gurniem rotējošas kustības. Pēc tam ieturiet līdzsvaru 10 sekundes.

### APSISUKIMAI

Stovėdami ant disko, padarykite 10 dinamiškų apsisukimų laikrodžio rodyklės kryptimi bei 10 apsisukimų prieš laikrodžio rodyklę, ir sukdami klubus, perkeltite savo svorį tarp kairės ir dešinės kojos. Po to 10 sekundžių stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.



EST

### S3-TREENINGU EESMÄRGID

Keha tasakaal põhineb tugilihaste heal koostööl. Tasakaalus lihased toetavad selga, kaitsevad liigeseid ja aitavad vähendada neile liikumise ajal langevat koormust. Ühekülgne koormus mõjub ebasoodsalt lihastasakaalule ja halvendab ajapikku elukvaliteeti.

Hea koordinatsioon aitab Teil igapäevaelus ootamatutes olukordades paremini toime tulla ja kaitseb vigastuste eest. See aitab muuta Teie liigutused ohutumaks, täpsemaks ja ökonoomsemaks. Kõik see parandab Teie füüsilist võimekust.

Tasakaalustatud koormus on eriti oluline selja ja liigeste heaolu tagamiseks. See aitab ära hoida luustiku ja lihaskonna ülepingeid ja ühepoolset kulumist.

### KONTROLLIGE OMA KOORDINATSIOONI. TEHKE S3-TEST.

Meditsiiniliselt tunnustatud S3-test annab infot Teie koordinatsiooni kohta. Testis mõõdetakse keha tasakaalu, sensomotorikakompetentset ja simetriat ning arvutatakse eri mõõtmistulemuste põhjal S3-hinne. Testi tulemus on Teie isiklik koordinatsioonihinne, lühemalt S3-hinne.

LAT

### KOORDINĀCIJAS KUSTĪBU (S3) TREIŅA MĒRĶI

Jūsu ķermenis tiek līdzsvarots: to nodrošina koordinēta pamat muskuļu darbība. Šāds ķermeņa līdzsvars balsta mugurkaulu, aizsargā locītavas un novērš sastiepumus (deformāciju) ķermeņa kustību laikā. Vienpusēja slodze ietekmē ķermeņa stabilitāti un ilgstoša šāda veida iedarbība var negatīvi ietekmēt jūsu dzīves kvalitāti.

Efektīva kustību koordinācija nostiprinās jūsu kustību ikdienas dzīvē, kad rodas negaidītas situācijas un ir nepieciešama aizsardzība pret varbūtējiem ievainojumiem. Jūsu kustības (gaita) veidosies ne tikai drošāka, bet arī ekonomiskāka. Jūsu fiziskā forma uzlabosies.

Sabalansēta slodze ir īpaši svarīgs apstāklis veselīgai muguras un locēkļu slodzes uzturēšanai. Tādējādi tiek novērsta pārslodze un vienpusēja slodze uz skeleta muskuļiem.

### ĀRBAUDIĒT SAVU KOORDINĀCIJU. PILDĪET S3-TESTU.

Mediķu apstiprinātā ārbaude informēs jūs par koordinācijas spējām. Līdzsvaru un sensomotoriskās īpašības tiek analizētas testā individuāli katrā noteiktā vispārējā vērtībā. Šis rezultāts ir jūsu personiskās koordinācijas vērtība vai, vienkāršāk, S3 vērtība.

LIT

### KOORDINACIJOS (S3) TRENIRUOTĒS TIKSLAS

Jūsų kūno pusiausvyra priklauso nuo laikančiųjų asmeninė koordinacijos. Laikantieji raumenys palaiko stuburą ir saugan apsaugos nuo padėjimo metu patiriamos apkrovas. Vienpusis apkrova gali sukelti kūno stabilumą ir gyvenimo kokybę.

Gera koordinacija padės Jums susidurti su netikėtomis kasdienio gyvenimo situacijomis ir apsaugoti save. Veidini, padėsite ne tik saugiau ir tiksliau, bet ir sklandiau. Pasirėk benura Jūsų fizine savijauta.

Suderinta apkrova yra ypatingai svarbi nugarai ir sąnariams. Ji padės išvengti per didelės kaulų ir raumenų apkrovos.

### PAARBAUDIŲ SAVŲ KOORDINACIJĄ. ATLIK S3 TESTĄ.

Mediķų pripažintās S3 testas suteikia informacijā apie Jūsų koordinācijā. Testo metu išmatuotos stabilitāmo, sensomotorikos ir simetrijos vērtēs yra analizuojamos ir jomis remiantis apskaičiuojama bendra vērtē. Rezultatas – Jūsų asmeninė koordinacinē vērtē, arba kitaip tariant, S3 vērtē.

S3 = stability, sensomotorics and symmetry  
tasakaal, sensomotorika un simetrija  
līdzsvars, sensorika un simetrija  
stabilitā, sensomotorika ir simetrija

