

Vingrojumu komplekss

LĪDZSVARA UN KOORDINĀCIJAS UZLABOŠANAI



! Pildot vingrojumus, *pārļiecinieties, ka blakus ir stabila virsma/siena, pie kuras, ja nepieciešams, varat pieturēties.*

1. Papēžu un pirkstgalu atcelšana

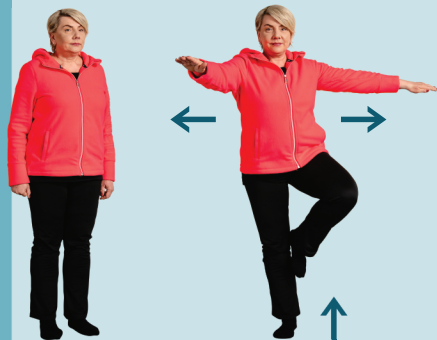


Kustība – izelpā no grīdas atcelt papēžus, ieelpā no grīdas atcelt pirkstgalus.



Atkārtot – 10-15x.

2. Līdzsvara solis ar papēdi pie ceļgala ar roku kustībām

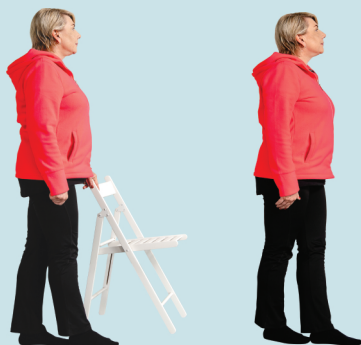


Kustība – izelpā kreisās kājas papēdi virzīt pie labās kājas ceļa iekšpuses, vienlaicīgi kreiso roku paceļot taisnu uz sāniem un labo roku paceļot taisnu sev priekšā, ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-15x ar katru kāju.

3. Līdzsvara solis

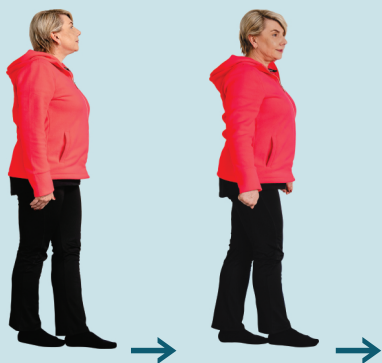


Kustība – novietot kreisās kājas papēdi pie labās kājas pēdas pirkstgaliem. Abas pēdas noturēt uz vienas taisnas līnijas.



Atkārtot – samainot kājas.
Noturēt pozīciju 20-30 sekundes.

4. Soļošana, liekot papēdi pie pirkstu gala

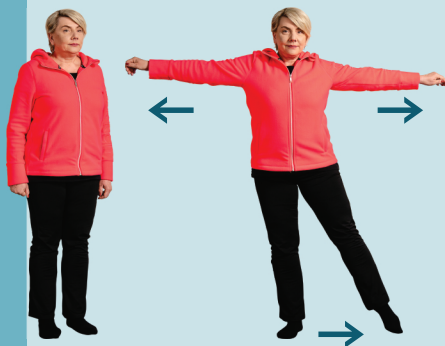


Kustība – soļot uz priekšu, novietojot vienas pēdas papēdi pie otras pēdas pirkstgaliem, vizualizējot taisnu līniju, pa kuru virzāties uz priekšu.



Atkārtot – spert 20 soļus.

5. Pretējās rokas un kājas virzīšana uz sāniem



Kustība – izelpā virzīt labo kāju taisnu uz sāniem, vienlaicīgi atceļot uz sāniem taisnas abas rokas, ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10x ar katru kāju.

6.

Pieskaršanās pie grīdas ar papēdi un pirkstgalu, pievienojot kustību ar pretējo roku



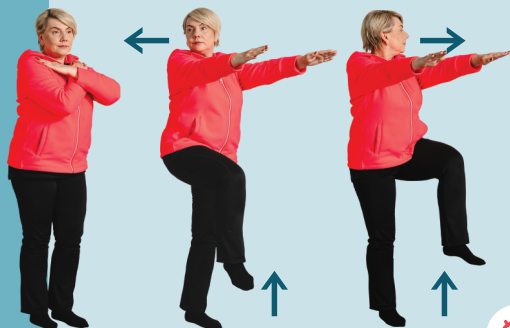
Kustība – izelpā labo kāju virzīt uz aizmuguri, pieskaroties pie grīdas ar pēdas pirkstgaliem, vienlaicīgi kreiso roku paceļot taisnu sev priekšā. Ieelpā labo kāju virzīt uz priekšu, pieskaroties pie grīdas ar papēdi, vienlaicīgi kreiso roku virzot uz aizmuguri un nedaudz saliecot kreisā ceļa locītavu.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

7.

Roku taisnošana un galvas pagriešana, vienlaicīgi atceļot kāju no grīdas



Kustība – stāvus, kājas gurnu platumā, viegli saliektas ceļos. Plaukstas novietotas uz pretējiem pleciem. Izelpā atcelt no grīdas ceļa locītavā saliektu labo kāju, vienlaicīgi iztaisnot abas rokas un pagriezt galvu pa labi. Ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

8.

Roku apļošana virs galvas



Kustība – stāvus, rokas saliektas elkoņu locītavās, rokās ūdens pudele. Ieelpā virzīt rokas pa kreisi, tad aiz galvas un caur labo sānu atgriezties sākuma pozīcijā. Visu kustības laiku noturēt aktīvu vēdera muskulatūru, neļaujot izliekties muguras lejasdaļai.



Atkārtot – 10x uz katru pusi.

9. Taisnas kājas virzīšana uz aizmuguri pa diagonāli



Kustība – izelpā kreiso kāju virzīt uz aizmuguri pa diagonāli, noturot aktīvu vēdera muskulatūru, neļaujot muguras lejasdaļai izliekties. Labās kājas ceļa locītava viegli saliekta. Noturēt gurnus vērstus uz priekšu.



Atkārtot – 10-15x uz katru pusi.

10. Apakšstilba mugurējās muskuļu grupas stiepšana



Stāvus, novietot abas rokas uz stabilas virsmas vai sienas. Kreiso kāju virzīt uz aizmuguri tik tālu, lai papēdis būtu pie grīdas, saglabāt starp abām kājām gurnu platumu. Abu pēdu pirkstgali vērsti taisni uz priekšu.

Kustība – saliekt labās kājas ceļa locītavu, sajūtot patīkamu iestiepumu kreisās kājas apakšstilba aizmugurējā daļā (papēdi noturēt pie grīdas).



Atkārtot – 3x uz katru pusi, noturot pozīciju vismaz 30 sekundes.

11. Ķermeņa augšdaļas noliekšana, turoties pie stabilas virsmas



Kustība – novietot abas rokas uz stabilas virsmas, kājas novietot plecu platumā. Virzīt gurnus uz aizmuguri, iztaisnojot abas rokas un krūšu daļu virzot grīdas virzienā.



Atkārtot – 3x, noturot pozīciju 30 sekundes.

Vingrojumu kompleksu izstrādājis Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar sertificētu fizioterapeitu.