

Vingrojumu komplekss

NEIRODEĢENERATĪVO SLIMĪBU ATTĪSTĪBAS AIZKAVĒŠANAI



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

1. Priekšmeta padošana mainot rokas



Kustība – ieelpā abas rokas celt uz augšu virs galvas, padot priekšmetu no labās uz kreiso roku. Izelpā, virzot rokas aiz muguras, padot bumbu no kreisās atpakaļ uz labo roku.



Atkārtot – 5 pilnus apļus uz katru pusi.

2. Soļošana ar koordināciju



Kustība – mainīt plaukstu novietojumu, labo plaukstu vēršot pret grīdu, savukārt, kreiso plaukstu vēršot pret griestiem, vienlaicīgi no grīdas atcelt labo papēdi, kreiso nolaižot uz grīdas.



Atkārtot – 10-15x.

3. Izklupiens



Kustība – ieelpā saliekt abas ceļu locītavas, virzot labo celi tuvāk grīdai. Muguru censties noturēt taisnu. Izelpā atgriezties sākuma pozīcijā, taisnojot abas ceļu locītavas.



Atkārtot – 10-15x ar katru kāju.

4. Svara pārnešana



Kustība – pārnest svaru uz kreiso kāju, vienlaicīgi no grīdas atceļot labās pēdas papēdi, pēc tam pārnest svaru uz aizmugurē esošo labo pēdu, viegli saliecot labā ceļa locītavu un no grīdas atceļot kreisās pēdas pirkstgalus. Šī ir vingrojuma viena reize.



Atkārtot – 10x ar katru kāju.

5. Soļošana uz priekšu



Vingrojumu pildīt apzināti, lēni, izprotot svara pārneš un pareiza soļa spēršanu!



Atkārtot – spert 20 soļus.

6. Piecelšanās no krēsla



Kustība – ieelpā noliekties ar ķermeņa augšdaļu nedaudz uz priekšu, saglabājot taisnu muguru. Izelpā abas pēdas spēcīgi iespiest grīdā un iztaisnoties. Nofiksēt pozīciju 1 sekundi. Ieelpā, virzot sēžu uz aizmuguri, kontrolēti atgriezties sākuma pozīcijā, jūtot ar ceļu aizmugurējām daļām krēsla malu.



Atkārtot – 10-15x.

7. Kombinētas darbības uzdevums

Pirms sākt vingrojumu, domājiet dažādās kategorijās, kā, piemēram, dzīvnieku valsts, augu valsts, pilsētas u.c., vieglāks variants būs alfabēts. Katru reizi, pildot vingrojumu, izvēlēties citādāku kategoriju, kā arī, katru reizi mēģiniet nosaukt pēc iespējas dažādākus kategorijas “pārstāvjus”.



Kustība – pārmetot priekšmetu, no vienas rokas uz otru, sekot tam līdzī ar acīm un vienlaicīgi skaļi un skaidri nosaukt vienu no izvēlētajās kategorijas “pārstāvjiem”.



Kopā nosaukt vismaz 10.

8. Krūšu muskuļu stiepšana



Kustība – saāķēt aiz muguras abu plaukstu pirkstus. Atcelt abas rokas no ķermeņa, vēdera muskulatūra aktīva, neļaut izliekties muguras jostas daļai.



Atkārtot – 3x,
noturot pozīciju 30 sekundes.

9. Kustības mugurkaula kakla daļā

Atcerieties kustību veikt saudzīgi! Ja jūtat asas sāpes kakla daļā, galvas reiboņus vai sliktu dūšu, pārtrauciet veikt vingrojumu, sekojiet līdzī pašsajūtai.

a) Rotācija



Kustība – pagriezt galvu pa labi, it kā mēģinot saskatīt, kas notiek aiz labā pleca. Atkārtot kustību uz kreiso pusi.



Atkārtot – 5x uz katru pusi.

b) Galvas noliekšana uz sāniem



Kustība – noturēt galvu taisnu, ar skatienu uz priekšu, virzīt labo ausi labā pleca virzienā, **izjūtot vieglu iestiepuma** sajūtu kreisajā pusē. Atgriezties sākuma pozīcijā un izpildīt kustību uz otru pusi.



Atkārtot – 5x uz katru pusi.

10. Apakšstilbu mugurējās grupas muskuļu stiepšana



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



Atkārtot – 3x ar katru kāju, noturot pozīciju 30 sekundes.

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