

Vingrojumu komplekss

SIEVIETĒM PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ



! Pildot vingrojumus, vēdera muskulatūras aktivizēšanu veiciet *TIKA!* izelpas laikā!
NEKAD nesasprindziniet vēdera muskulatūru ieelpas laikā vai ar aizturētu elpu!

1. Elpošana ar vēderu guļus uz muguras



Kustība – veicot ieelpu caur degunu (4 sekundes), sajūst kā vēders piepūšas un izplešas apakšējās ribas. Veicot garu izelpu (6 sekundes) caur viegli pavērtu muti, vēders saplok.



Atkārtot – 6-8x.

2. Kustības ar pēdām guļus uz muguras

a) Pēdu pievilkšana pie sevis un pēdu nostiepšana



Kustība – izelpā pirkstgalus virzīt uz sevi, ieelpā pēdu pirkstgalus nostiept prom no sevis.



Atkārtot – 10x.

b) pēdu izapļošana



Kustība – guļus uz muguras, ar kāju pēdām veikt apļveida kustības, it kā zīmētu divus aplis pretējos virzienos



Atkārtot – 10x.

3. Cēļa pievilkšana pie vēdera guļus uz muguras



Kustība – sākt vingrojumu ar labo kāju. Izelpā pievilkt labo cēli pie vēdera.



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

4. Vēdera dziļās muskulatūras aktivizēšana



Kustība – ieelpā caur degunu vēders piepūšas un apakšējās ribas izplešas. Izelpā caur muti virzīt nabu tuvāk mugurkaulam, sajūtot zem pirkstiem kā vēdera muskulatūras sasprindzinās.



Atkārtot – 10-15x.

5. Plaukstas spiešana pret pretējo cēli

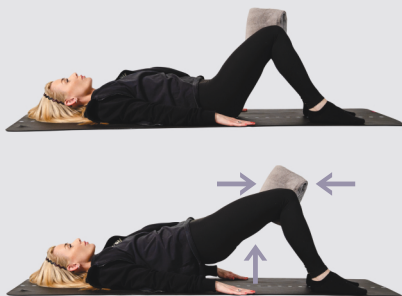


Kustība – izelpā labo plaukstu spiest pret kreiso cēli, atceļot kreiso kāju no grīdas. Ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-15x uz katru pusi.

6. Gurnu atcelšana no grīdas



Kustība – izelpā piespiest muguras lejasdaļu pie grīdas un sarotēt gurnus ("ievilkt astīti"), spiest pēdas grīdā un ar ceļiem saspiest dvieļi. Pakāpeniski atcelt no grīdas gurnus un muguru līdz lāpstiņām. Ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-15x.

7. Kāju atvēršana uz sāna



Kustība – izelpā atcelt augšējo celi, noturot pēdas kopā un neļaujot iegurnim “sagāzties” uz aizmuguri. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā. Izelpā, noturot ceļus kopā, virzīt pret grieztiem pēdu. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā – šīs 4 kustības ir viena reize!



Atkārtot – 10-15x uz katru sānu.

8. Dvielā spiešana starp ceļiem



Kustība – izelpā saspiest ar abiem ceļiem dvieli, vienlaicīgi tuvinot nabu mugurkaulam. Ielpā atbrīvot.



Atkārtot – 10-15x uz katru sānu.

9. Sānu balsts



Kustība – guļus uz sāniem, izelpā atcelt no grīdas iegurni līdz ķermenim veido taisnu līniju. Sekundi pozīciju nofiksēt un ielpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-15x uz katru sānu.

10. Rokas atvēršana uz sāniem



Kustība – kreisais celis grīdā, priekšā labā kāja. Ielpā labo roku virzīt uz sānu vaļā, vienlaicīgi pagriežot galvu pa labi. Izelpā atgriezties sākuma pozīcijā. Pēc tam priekšā kreisā kāja un kustību veikt ar kreiso roku.



Atkārtot – 10-15x uz katru pusi.

11. Bērna poza

a) Pirmā relaksācijas pozīcija



Sēža pie papēžiem, rokas taisnas priekšā, pierē atbalstīta uz paklāja, krūšu daļa tiek virzīta tuvāk grīdai.



Noturēt pozīciju 30 sekundes.

b) Otrā relaksācijas pozīcija



Ar abām rokām virzīties pa labi, sēžu saglabājot pie papēžiem. Kreiso plaukstu novietot uz labās. Galvu var novietot uz kreisā augšdelma.



Noturēt pozīciju 30 sekundes.

c) Trešā relaksācijas pozīcija



Ar abām rokām virzīties pa kreisi, sēžu saglabājot pie papēžiem. Labo plaukstu novietot uz kreisās. Galvu var novietot uz labā augšdelma.



Noturēt pozīciju 30 sekundes.

12. Kakla stiepšana sēdus



Kustība – virzīt zodu pie krūtīm, elkoņus satuvināt un plecus virzīt prom no ausīm. Mugura taisna.



Atkārtot – 3x,
noturot pozīciju 30 sekundes.

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