

Vingrojumu komplekss

LOCĪTAVU VESELĪBAS UZLABOŠANAI UN HRONISKU SĀPJU MAZINĀŠANAI



! Pildīt vingrojumus varat, sēžot uz krēsla.

1. Plaukstu savilkšana dūrēs ar pēdu atliekšanu



Kustība – izelpā savilkst abas plaukostas dūrēs, vienlaicīgi virzot pēdas uz sevi. Ielpā abu plaukstu pirkstus iztaisnot, vienlaicīgi kāju pēdas nostiepjot. Abas kustības ir viena reize.



Atkārtot – 10-15x.

2. Plecu izapļošana



Kustība – novietot plaukostas uz roku pretējiem elkoņiem. Ielpā caur vienu sānu virzīt rokas uz augšu un aiz galvas. Izelpā, virzot rokas caur otru sānu, atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 5-10x uz katru pusi.

3. Mugurkaula jostas un krūšu daļas savērpšana

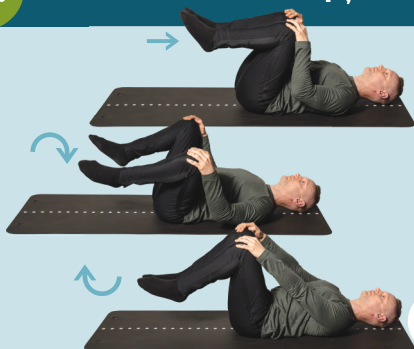


Kustība – guļus uz muguras, abas kājas saliektas ceļu locītavās, rokas gar sāniem, plaukostas vērstas pret grīdu. Ielpā ceļus virzīt pa labi, noturot pie grīdas kreiso lāpstiņu, roku. Izelpā atgriezties sākuma pozīcijā. Ielpā virzīt ceļus pa kreisi.



Atkārtot – 5-10x uz katru pusi.

4. Gūžu locītavu izapļošana



Kustība – guļus uz muguras, abus ceļus pievilkt pie vēdera, plaukstas novietot uz ceļiem. Veikt apļveida kustības gūžu locītavās. Kustību varat veikt arī ar katru kāju atsevišķi.



Atkārtot – 5-10x ar abām kājām vai ar katru kāju atsevišķi.

5. Kustības mugurkaula kakla daļā

a)



Kustība – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļu locītavās, rokas taisnas gar sāniem. Izelpā virzīt zodu uz leju un uz iekšu, izveidojot dubultzodu, neatraujot galvu no grīdas. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 5-10x.

b)



Kustība – izelpā rotēt galvu pa labi, ielpā atgriezties sākuma pozīcijā. Pēc tam izelpā rotēt galvu pa kreisi.



Atkārtot – 10-15x uz katru pusi.

6. Rokas iztaisnošana un saliekšana



Kustība – guļus uz sāna, abas kājas saliektas ceļu locītavās, apakšējā roka zem galvas. Augšējā rokā ūdens pudele. Ielpā taisnot roku sev priekšā (plauksta vienā līnijā ar plecu), izelpā saliekt rokas elkoņa locītavu, virzot to uz aizmuguri ("zāģēšanas" kustība).



Atkārtot – 10-15x uz katru pusi.

7. Iegurņa rotācija ar dvieļa saspiešanu

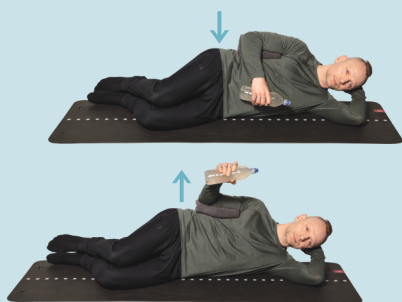


Kustība – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļu locītavās, rokas taisnas gar sāniem. Novietot starp ceļiem dvieļi/spilvenu. Izelpā nedaudz piespiest muguras lejasdaļu pie grīdas un sarotēt gurnus (it kā “ievelkot astīti”), spēcīgi spiest pēdas grīdā, ar ceļiem saspiegt dvieļi un pakāpeniski atcelt no grīdas gurnus un muguru līdz lāpstiņu zonai. Ielpā kontrolēti atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-15x.

8. Pleca ārējā rotācija



Kustība – guļus uz sāna, abas kājas saliektas ceļu locītavās, apakšējā roka zem galvas. Augšējā rokā ūdens pudele. Starp augšējo roku un ribām novietot dvieļīti. Izelpā apakšdelmu virzīt uz āru un uz augšu, noturot dvieļi starp augšdelmu un ķermeņa sānu daļu. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-15x uz katru pusi.

9. Plaukstu saspiešana



Kustība – vispirms novietojiet plaukstas tā, lai labā plauksta atrastos augšpusē. Izelpā spiest plaukstas vienu pret otru. Pēc tam samainīt plaukstas tā, lai kreisā atrastos augšpusē.



Atkārtot – 10-15x katrā pozīcijā.

10. Kakla daļas muskuļu stiepšana sēdus

a) Pirmā kustība



Kustība – noturēt galvu taisni, ar skatienu uz priekšu, virzīt labo ausi labā pleca virzienā, izjutot vieglu iestiepuma sajūtu kreisajā kakla pusē un pleca augšdaļā. Kreiso roku noturēt taisnu gar sāniem, neļaujot kreisajam plecam virzīties pie kreisās auss.



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

a) Otrā kustība



Kustība – kreisā roka taisna gar sāniem, neļaujot kreisajam plecam virzīties pie kreisās auss. Novietot labo plaukstu uz pakauša un virzīt degunu labās paduses virzienā. Sajust vieglu iestiepumu kakla aizmugurējā daļā.



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

11. Diafragmālā elpošana



Kustība – sēdus, mugura atbalstīta pret krēslu. Viena plauksta uz krūšu daļas, otra uz vēdera. Veikt ieelpu caur degunu (4 sekundes), sajūst kā vēders piepūšas un izplešas apakšējās ribas, izelpā (6 sekundes) caur viegli pavērtu muti, sajūst kā vēders un ribas saplok.



Atkārtot – 6-8x.

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