

Vingrojumu komplekss

SVARA REGULĒŠANAI



! Pildot vingrojumus, vienmēr atcerieties **ELPOT!**
leelpu veicat caur degunu, izelpu caur degunu vai viegli pavērtu muti.

Vingrojumus izpildīt vidējas intensitātes slodzē - pildot vingrojumu, jā saglabā sajūta, ka nepieciešamības gadījumā Jūs spētu uzturēt sarunu ar otru cilvēku!

1. Soļošana ar roku sakrustošanu sev priekšā



Kustība – soļot uz vietas. leelpā atvērt taisnas rokas uz sāniem un izelpā rokas sakrustot sev priekšā.



Atkārtot – 2-3 minūtes.

2. Solis uz sāniem paceļot rokas



Kustība – celt abas rokas gar sāniem uz augšu, vienlaicīgi virzot uz sānu labo kāju tā, lai pēdas pirkstgals pieskartos pie grīdas. Pēc tam izpildīt kustību uz otru pusi.



Atkārtot – 2-3 minūtes.

3. Solis ar ceļa pievilkšanu



Kustība – izelpā pacelt ceļa locītavā saliektu labo kāju, vienlaicīgi abas rokas virzot uz aizmuguri. leelpā atgriezties sākuma pozīcijā. Visu vingrojuma laiku, saglabāiet aktīvu vēdera muskulatūru, neļaujot muguras lejasdaļai izliekties.



Atkārtot – 10x ar katru kāju.

4. Pietupiens



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



Atkārtot – 10-15x.

5. Solis ar papēdi pie sēžas



Kustība – kājas plecu platumā, viegli saliektiem ceļiem, abas rokas saliektas elkoņos aptuveni 90° leņķī. Virzīt kreisās kājas papēdi sēžas virzienā, vienlaicīgi elkoņus virzot uz aizmuguri, atgriezties sākuma pozīcijā un atkārtot kustību ar labo kāju. Vingrojuma laikā, saglabāji aktīvu vēdera muskulatūru, neļaujot muguras lejasdaļai izliekties.



Atkārtot – 10-15x ar katru kāju.

6. Soļošana ar ķermeņa augšdaļas rotāciju



Kustība – rokās paņemt ūdens pudeli. Izelpā veikt ķermeņa augšdaļas rotāciju pa labi, vienlaicīgi no grīdas atceļot labo kāju saliektu ceļa locītavā. Ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā. Visu kustības laiku noturēt aktīvu vēdera muskulatūru, neļaujot izliekties muguras lejasdaļai.



Atkārtot – 10-15x uz katru pusi.

7. Solis uz aizmuguri ar elkoņu iztaisnošanu



Kustība – abās rokās ūdens pudeles. Izelpā virzīt uz aizmuguri labo kāju ar pēdas pirkstgalu pieskaroties pie grīdas, vienlaicīgi virzīt abas rokas uz aizmuguri, iztaisnojot elkoņa locītavas. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā. Kustības laikā noturēt aktīvu vēdera muskulatūru, neļaujot izliekties muguras lejasdaļai.



Atkārtot – 10-15x ar katru kāju.

8. Pieskārieni ar pirkstgaliem priekšā uz grīdas



Kustība – ar paceltas pēdas pirkstu galiem pieskarties priekšā esošajam priekšmetam (piemēram, grāmatai vai speciālam jogas klucītim), mainot kājas. Var pievienot kustības ar rokām, viegli saliecot tās elkoņa locītavās.



Atkārtot – 2-3 minūtes.

9. Elkoņu saliekšana un iztaisnošana



Kustība – abās rokās ūdens pudeles. Izelpā saliekt rokas elkoņu locītavās, virzot plaukstas pie pleciem un roku augšdelmus noturot tuvu klāt pie ķermeņa. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 10-15x.

10. Plecu joslas izapļošana



Kustība – veikt apļveida kustības plecu locītavās. Ieelpā plecus virzīt uz priekšu un uz augšu pie ausīm, izelpā uz aizmuguri un uz leju.



Atkārtot – 10x katrā virzienā.

11. Kakla daļas stiepšana



Kustība – noturēt galvu taisni, ar skatienu vērstu uz priekšu. Labo plaukstu novietot uz galvas virs kreisās auss, un virzīt labo ausi labā pleca virzienā, izjutot vieglu iestiepuma sajūtu kreisajā kakla daļā un pleca augšdaļā. Kreiso roku noturēt taisnu gar sāniem un virzīt plaukstas pirkstus grīdā.



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

12. Augšstilba stiepšana



Kustība – stāvus, ar kreiso plaukstu satvert kreiso pēdu un virzīt pēdu pie sēžas. Ceļus noturēt uz vienas līnijas, vēdera muskulatūru aktīvu, neļaujot izliekties muguras lejasdaļai. Nedaudz sasprindzināt sēžas muskulatūru. Sajust vieglu iestiepumu kreisā augšstilba priekšējā daļā.



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

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