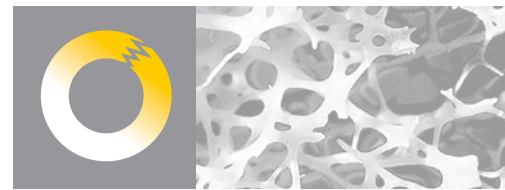


# OSTEOVINGROJUMI



R Ū P Ē J I E S P A R S E V I !

Lai veicas un izdodas!

Sadzīvošanās ar osteoporozi viss ir svarīgs – uzturs, kustība un terapija, kuras svarīga sastāvdaļa ir osteoporozes pacientam tik vajadzīgais **D vitamīns**. Katru no tiem var saukt par palīg līdzekli. Regulāri un cītīgi lietoti, tie palīdz attālināt brīdi, kad drošākai gaitai jāmeklē kāds tehniskais palīg līdzeklis. Laikus lietota tablete, pareizi izvēlēts ēdiens, protams, stiprina kaulus, neļaujot viņiem sasmilšanai. Kauliem vēl vairāk varat palīdzēt, regulāri vingrojot. Vingrojot, vingrojot, vingrojot! Īpašie vingrojumi ir vienkārši, bet efektīvi, turklāt no Jums neprasa balerīnas iemaņas. Lai izdotos, Jums jāņem drusciņ pacietības, mazliet laika un noteikti – daudz vairāk sevis mīlēšanas. Kamēr vēl spēks turas kaulos. Kamēr vēl prieks par dienu, kas nodzīvota bez sāpēm. Par spīti slimībai. Vieglākam iesākumam piedāvājam špikeri – **īpašos vingrojumus osteoporozes atvairīšanai un ārstēšanai**. Vingrojuma apraksts pie katra no attēliem palīdzēs saprast, kādā virzienā un kādā secībā izpildāma kustība. Lai veicas un izdodas!



## 1 Iesildīšanās

Lai iesildītos, nepieciešams dažas minūtes aktīvi soļot vai skriet uz vietas. Turpinot, vēlams veikt vingrojumus līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai. Soļojiet vai skrieniet apkārt krēslam. Nepieciešamības gadījumā ar vienu roku viegli pieturieties pie krēsla atzveltnes. Ieteicams mainīt kustības virzienu, lai nenoreibst galva.



## 4 Vingrojumi rumpja un sēžas muskuļiem

Iekārtojieties guļus uz muguras, ceļi saliekti. Paceliet iegurni un to noturot pamišus atceliet kājas, imitējot iešanu. Veiciet 8-12 soļus un tad atbrīvojieties. Vingrojumu atkārtojiet 3-5 reizes.

**Uzmanību!** Muguru turiet taisnu.



## 6 Vingrojums gūžas sānu muskuļiem

Iekārtojieties guļus uz sāniem, apakšējā kāja saliekta, virsējā taisna. Lēni celiet virsējo kāju augšā un nolaidiet to lejā. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes uz katra sāna.

**Uzmanību!** Kājai neļaujiet novirzīties uz priekšu.



## 7 Vingrojums kājas pievilcējmuskuļiem

Iekārtojieties guļus uz sāniem, virsējā kāja saliekta un novietota priekšā apakšējai kājai. Apakšējā kāja taisna. Lēni celiet augšā un nolaidiet lejā apakšējo kāju. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**Uzmanību!** Kājai neļaujiet novirzīties uz priekšu.

## 2 Vingrojums muguras garajiem un starplāpstiņu muskuļiem

Rokas paceliet sānis un salieciat elkoņos. Cenšieties satuvināt lāpstiņas, brīdi noturiet un atbrīvojiet rokas. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**Uzmanību!**

Muguru noturiet taisnu, plecus neceļot uz augšu. Rokas netiek virzītas atpakaļ, strādā tikai muskuļi starplāpstiņām.



## 3 Vingrojumi muguras muskuļiem

Ieņemiet četrpāpus pozīciju un pamišus paceliet katru roku un noturiet to īsu brīdi. Pamišus paceliet katru kāju un noturiet to īsu brīdi. Pamišus paceliet pretējo roku un kāju, noturot tās īsu brīdi. Katru vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**Uzmanību!** Muguru vingrojumu laikā turiet taisnu. Vingrojumu nevajadzētu pildīt, ja sāp ceļu vai plaukstu locītavas.



## 5 Vingrojums vēdera muskuļiem

Iekārtojieties guļus uz muguras, ceļi saliekti. Vienlaicīgi atceliet abas kājas un galvu, brīdi noturiet pozu un tad lēni nolaidiet lejā. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**Uzmanību!** Muguru turiet piespiestu balsta virsmai.



## 8 Vingrojums kāju muskuļiem

Nostājiēties pie krēsla un nedaudz pieturieties. Lēni piecelieties pirkstgalos, brīdi noturiet pozu un lēni nolaidieties uz pilnas pēdas. Turpinot kustību, nedaudz ietupstieties un uz brīdi noturiet pozu, tad iztaisnojieties. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

Lai laikus uzzinātu par osteoporozes saslimšanas risku, speciālisti iesaka sievietēm pēc 50 gadu vecuma vismaz reizi gadā pārbaudīt kaulu veselības stāvokli (kaulu masas blīvumu). Bet sievietēm ar trauslu ķermeņa uzbūvi un mazu svaru pārbaudes veikt jau no 40 gadu vecuma. Kaulu pārbaudes noteikti būtu jāveic, ja ģimenē kādam ir bijis lūzums kaulu trausluma dēļ. Ja mērījumi liecinās, ka kauli ir veseli un stipri, varēsiet justies droši. Ja rezultāti neatbilst normai, varēsiet savlaicīgi sākt cīnīties pret osteoporozi. Jautā savam ārstam par osteoporozes diagnostiku. Veic pārbaudes!



**9 Vingrojums līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai**  
Nostāieties stāvus uz vienas kājas pie krēsla, ar vienu roku pieturoties. Noturieties 10 sekundes. Ja vingrinājums jums šķiet par vieglu, aizveriet acis. Ar laiku, lai palielinātu grūtības pakāpi, turpiniet šo pašu vingrojumu, neturoties pie krēsla. Nākamais solis palielinot slodzi – stāviet uz vienas kājas un lēni vēžējiet rokas. Vingrojumu atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju, pakāpeniski palielinot atkārtojumu skaitu līdz pat 8 reizēm.  
**Uzmanību!** Vingrojuma laikā jābūt iespējai jebkurā brīdī pieturēties. Jūs nedrīkstiet nokrist! Ķermeni turiet taisni.

**10 Vingrojums kāju un muguras muskuļiem**  
Apsēdieties uz krēsla ar taisnu muguru un nedaudz nolieciet uz priekšu, piecelieties.  
**Uzmanību!** Noliecoties uz priekšu, kustība notiek gūžas locītavā. Turiet taisnu muguru. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**11 Vingrojums pareizai stājai**  
Nostāieties stāvus ar muguru pie sienas. Papēžus novietojiet aptuveni 5 cm no sienas. Centieties visu muguru un pakausi piespiest sienai un šādu pozu noturiet 10 sekundes. To pašu var darīt ar sānis paceltām un elkoņos saliektām rokām. Vingrojumu atkārtojiet 3-5 reizes.  
**Uzmanību!** Neatlieciet galvu – zods nevirzās uz augšu. Noturiet muguras jostas daļu iespējami tuvu sienai. Vēdera muskuļiem jābūt sasprindzinātiem.



**12 Vingrojums lāpstiņas un roku muskuļiem**  
Nostāieties stāvus pie sienas. Ar rokām balstoties pret sienu, lēni salieciet un atkal iztaisnojiet rokas. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.  
**Uzmanību!** Jo tālāk atkāpsieties no sienas, jo grūtāks kļūs vingrojums. Muguru turiet taisnu. Lāpstiņām visu vingrojuma laiku jābūt piespiestām krūšu kurvītim.



**13 Vingrojums līdzsvara un kāju muskuļu treniņam**  
Nostāieties taisni un pārvietojieties pa istabu uz pirkstgaliem. Pēc brīža sāciet staigāt uz papēžiem. Vingrojumu turpiniet, pārvietojoties sānis krustojot kājas.



**14 Elpošanas vingrojumi**  
1. Apsēdieties un uzlieciet roku uz krūšu kurvja. Ievelciet elpu un dziļi izelpojiet. Sekojiet tam, lai krūšu kurvis virzās uz priekšu un atpakaļ. Vingrojumu atkārtojiet 2-3 reizes.  
2. Roku uzlieciet uz vēdera un lēni ieelpojiet un izelpojiet. Sekojiet tam, lai elpojot vēders „uzpūšas” un noplok. Vingrojumu atkārtojiet 2-3 reizes.  
**Uzmanību!** Starp abiem vingrojumiem nepieciešama neliela pauze. Pārtrauciet vingrojumu, ja sāk reibt galva.



**15 Stiepšanas vingrinājumi Krūšu muskuļiem**

Iekārtojieties guļus uz muguras, rokas sānis. 1. Starp ķermeni un rokām leņķis 90 grādi. Izpildot vingrojumu, stiepiet katru roku prom no ķermeņa. Iekārtojieties guļus uz muguras, rokas sānis. 2. Starp rokām un ķermeni leņķis 130 grādi. Abos vingrojumos katra poza jānotur 15-20 sekundes.



**Gūžas locītavas saliecējmuskulim un apakšstilba aizmugurējiem muskuļiem**  
Nostāieties pie krēsla, aizmugurējā kāja taisna un papēdis pie zemes, priekšējā kāja saliekta. Turpinot kustību, nedaudz celi salieciet aizmugurējo kāju, priekšējo atstājot saliektu. Katra poza jānotur 15-20 sekundes.  
**Uzmanību!** Muguru turiet taisnu, neizliecot jostas daļu.

**Kakla muskuļiem**  
Iekārtojieties sēdus un ar roku sānis nolieciet galvu. Šādā pozā galvu noturiet 15-20 sekundes uz katru pusi. Turpinot, ar roku nolieciet galvu uz priekšu. Šādā pozā galvu noturiet 15-20 sekundes.  
**Uzmanību!** Zodam jābūt ievilkta.