











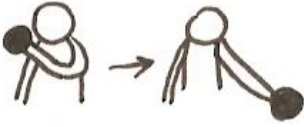
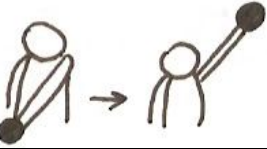


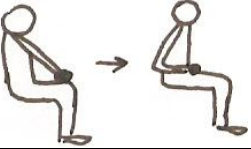
















## Vingrojumu programma mugurkaula kala daļai un plecu joslai

Sēdus uz krēsla vai lielās bumbas pret spoguļi		
1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> kājas balstās uz grīdas, pleci brīvi, viena roka uz vēdera, otra uz krūšukaula.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> diafragmālā elpošana – ieelpa caur degunu – vēders piepūšas, izelpā caur muti – vēders uz iekšu.</li> <li>• Ar augšējo roku kontrolē, lai krūškurvis paliek nekustīgs, elpo tikai ar vēderu.</li> </ul>
2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas gar sāniem</li> <li>• <b>Izpilde:</b> roku pirkstu saliekšana dūrēs un iztaisnošana, vienlaicīgi saliecot rokas elkoņa locītavās.</li> </ul>
3.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas taisnas gar sāniem.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ceļ vienu plecu uz augšu, nolaiž lejā, tad otru.</li> </ul>
4.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas pie pleciem.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> veic apļveida kustības plecos uz priekšu un uz aizmuguri.</li> </ul>
5.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> saņem pretējo roku elkoņus.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ieelpā – rokas uz augšu, izelpā – rokas uz leju.</li> </ul>
6.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> saņem pretējo roku elkoņu.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> veic apļošanu uz vienu pusi un otru.</li> </ul>
7.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas sānis elkoņi saliekti (taisns leņķis).</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ceļ saliektas rokas līdz plecu līmenim, nolaiž lejā.</li> </ul>
8.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas sānis (plecu locītavās taisns leņķis), elkoņi saliekti.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> savieno rokas priekšā, atgriežas sākuma stāvoklī.</li> </ul>
9.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas taisnas gar sāniem, plaukstas vērstas pret ķermeni.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ceļ rokas ar īkšķiem uz augšu, aizliek aiz galvas, lai rokas ar īkšķiem uz leju, aizliek aiz muguras.</li> </ul>
10.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas iztaisnotas virs galvas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> saliecot elkoņus virza rokas lejā, piespiežot augšdelmus sāniem (ribām) un paceļ rokas sākuma stāvoklī.</li> </ul>
<b>Sēdus uz krēsla vai lielās bumbas pret spoguļi ar mazo bumbiņu</b>		

11.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> starp rokām bumbiņa</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ripina bumbiņu pa rokām uz priekšu un atpakaļ.</li> </ul>
12.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> bumba uz apakšējās rokas plaukstas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> veic „tīšanas” kustības uz sevi un prom no sevis.</li> </ul>
13.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> tur bumbiņu pie pretējā pleca, bumbiņa un plauksta pagriezta pret seju. Īkšķis vērsts uz priekšu.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> virza bumbiņu pa diagonāli uz aizmuguri (roka pagriezta uz iekšu, īkšķis vērsts uz aizmuguri). Tas pats ar otru roku.</li> </ul>
14.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> tur bumbiņu pie pretējā ceļa ar īkšķi uz leju.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> virza bumbiņu pa diagonāli uz augšu (roka tuvu galvai, īkšķis vērsts uz aizmuguri). Tas pats ar otru roku.</li> </ul>
15.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> bumba vienā rokā (rok saliekta elkonī, bumbiņā pie pleca, elkonis atvirzīts uz aizmuguri).</li> <li>• <b>Izpilde:</b> roku izelpā iztaisno elkonī, ieelpā saliec. Tas pats ar otru roku.</li> </ul>
16.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> bumbiņa rokās, pretī krūtīm, elkoņi vērsti sānis.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> turot bumbu ar abām rokām ieelpot un izelpas laikā ar abām plaukstām saspīest bumbu.</li> </ul>
<b>Sēdus uz krēsla vai lielās bumbas pret spoguļi ar nūju</b>		
17.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> nūja klēpī.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ripina nūju pa augšstilbiem. Ripinot nūju uz priekšu - pleci aiziet uz priekšu, ripina nūju pie sevis - pleci uz aizmuguri.</li> </ul>
18.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> nūju tur no apakšas</li> <li>• <b>Izpilde:</b> saliec roku elkoņus un iztaisno.</li> </ul>
19.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> nūju tur no augšas</li> <li>• <b>Izpilde:</b> saliec elkoņus - nūja pie pleciem, iztaisno elkoņus - nūja priekšā. Tad atkal pie pleciem un nolaiž lejā.</li> </ul>
20.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> nūju tur no augšas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> turot nūju ar abām rokām, zīmē aplus uz priekšu un tad atslābina rokas un zīmē aplus pretējā virzienā.</li> </ul>
21.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> nūju tur no augšas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> turot nūju ar abām rokām, airē ar nūju uz priekšu un tad atpakaļ.</li> </ul>
22.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Nūja aiz muguras taisnās rokās.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> saliec rokas elkoņos un iztaisno. Skatās, lai nenotiktu noliekšanās uz priekšu.</li> </ul>

23.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Nūja aiz muguras taisnās rokās.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ar taisnām rokām virza nūju uz aizmuguri un atgriežas sākuma stāvoklī.</li> </ul>
24.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> nūja pagriezta vertikāli, balstās uz grīdas, rokas nūjas galā.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ieelpa, izelpas laikā, noliecas, virzot nūju uz priekšu. Notur pozīciju 20 sekundes, elpojot vienmērīgi. Iztaisojas. To pat izpilda virzot nūju pa diagonāli uz vienu un otru pusi.</li> </ul>
<b>Sēdus uz krēsla vai lielās bumbas pret spoguļi</b>		
25.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> sēdus, skatās spoguļi.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> noliec galvu uz vienu pusi, atgriežas sākuma stāvoklī, noliec galvu uz otru pusi, atgriežas sākuma stāvoklī.</li> </ul>
26.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> sēdus, galva pagriezta uz labo pusi.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> zīmē ar galvu pusapļus, caur priekšpusi - no labā pleca līdz kreisajam plecam. Galvu pagriežot, neatliec to uz mugurpusi un nezīmē apļus uz mugurpusi.</li> </ul>
27.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Labās rokas plaukstu novieto galvas labajā pusē.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpojot spiež galvu uz labo pusi pret roku, kustību neveicot, notur 5 sekundes, tad atbrīvo. To pašu izdara ar kreiso roku. Kustība nav redzama.</li> </ul>
28..		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Abas plaukostas pieliek pie pieres.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpojot spiež galvu pret plaukstām, notur 5 sekundes, tad atbrīvo. Kustība nenotiek.</li> </ul>
29.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Abas plaukostas aizliktas aiz galvas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpojot spiež galvu pret plaukstām, notur 5 sekundes, tad atbrīvo. Kustība nenotiek.</li> </ul>
30.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Ar labo roku aptver galvu. Ja vingrojumu veic sēžot uz krēsla, tad kreisā roka turas pie krēsla kājas, ja nē, tad apsēžas uz kreisās plaukostas, lai nofiksētu kreiso plecu.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpā galvu noliec pie labā pleca, noturi 20 sekundes, tad atbrīvo. Muskuļu stiepšanu jūti kakla daļas sānu muskuļos. Tad to pašu izdari uz otru pusi (galvu noliecot, nepagriežot to)</li> </ul>
31.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Pagriez galvu pa labi, 45 grādu leņķī, aptver galvu no priekšpusē ar labo roku, tā, lai deguns atrastos pretī labās rokas elkoņa locītavai. Kreisā roka turas pie krēsla kājas, vai arī apsēžas uz kreisās plaukostas, lai nofiksētu kreiso plecu.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpā noliec galvu pa labi pie krūtīm, saglabājot galvas stāvokli, pagrieztu 45 grādu leņķī, noturi 20 sekundes, tad atbrīvo. Saglabā galvu pagrieztu 45 grādu leņķī. To pašu izdara uz otru pusi.</li> </ul>
32.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Rokas aizliek aiz pakauša.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpā noliec galvu, lai zods būtu pie krūtīm, noturi 20 sekundes. Noliecot galvu, nesaliecās ķermeni.</li> </ul>

33.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Roka taisna.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ar otru roku atliec plaukstu izelpā. Notur 10 sekundes. Tas pats ar otru roku.</li> </ul>
34.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> Ar kreiso roku aptver labās rokas elkoni.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpā velk labās rokas elkoni uz sevi, noturi 10 sekundes. Muskuļu stiepšanu jūti labā pleca rajona muskuļos. To pašu atkārto ar otru roku.</li> </ul>
35.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas savienotas, mugura apaļa, galva noliekta.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> stiepj rokas uz priekšu, atbrīvo, iztaisnojas.</li> </ul>
36.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> rokas aiz muguras savienotas kopā.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> stiepj rokas atpakaļ (lāpstiņas satuvinās), atbrīvo.</li> </ul>

Piezīmes :

- Nevingrojiet 2 stundas pēc ēšanas; ja Jums ir slikta pašsajūta, paaugstināts asinsspiediens vai paaugstināta temperatūra.
- Atkārtojiet vingrojumus kā Jums ieteica Jūsu fizioterapeits.
- Vingrojiet vismaz 3 reizes nedēļā.
- Hanteļu vietā var izmantot pudeles ar ūdeni (0,5 l), nūjas vietā var izmantot slotas kātu.

**Sastādīja fizioterapeites:**

*Jolanta Jastrežemska  
Jeļizaveta Guserova*