
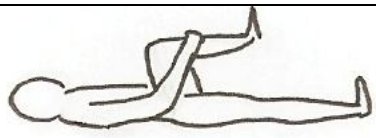



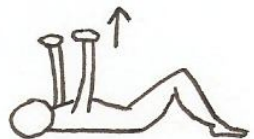

















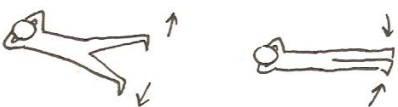
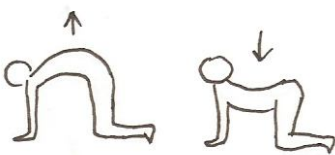




## Vingrojumu programma muguras jostas daļai

Vingrojumi guļus uz muguras		
1.		<b>Sākumstāvoklis:</b> guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, pēdu pirkstgali vērsti pret sevi, rokas iztaisnotas <b>Izpilde:</b> pastiepties
2.		<b>Sākumstāvoklis:</b> guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, pēdu pirkstgali vērsti pret sevi, rokas iztaisnotas <b>Izpilde:</b> ieelpa – pastiepas garumā, izelpas laikā ar abām rokām pievelk celi pie krūtīm. Tas pats ar otru kāju.
3.		<b>Sākumstāvoklis:</b> viena kāja saliekta celī, otra kāja taisna - pirkstgali vērsti pret sevi. Rokas gar sāniem. <b>Izpilde:</b> ceļ taisnu kāju uz augšu līdz otra ceļa līmenim, nolaiž lejā.
4.		<b>Sākumstāvoklis:</b> viena kāja saliekta celī, otra kāja taisna - pirkstgali vērsti pret sevi. Rokas gar sāniem. <b>Izpilde:</b> atcelt taisnu kāju, virzīt uz sāniem un atpakaļ
5.		<b>Sākumstāvoklis:</b> kājas saliektas ceļos, rokas gar sāniem. <b>Izpilde:</b> ieelp, izelpas laikā sasprindzina sēžas muskulatūru un balstoties uz pēdām atceļ iegurni. Ieelpā nolaiž lejā.
6.		<b>Sākumstāvoklis:</b> abas kājas saliektas ceļos. Rokas taisnas priekšā. Rokās hanteles. <b>Izpilde:</b> turot hanteli taisnā rokā, atceļ plecu no virsmas, nolaiž lejā. Atrkārtot ar otru roku.
7.		<b>Sākumstāvoklis:</b> kā iepriekšējā vingrojumā <b>Izpilde:</b> vienlaicīgi - vienu roku laiž lejā gar sānu, otru roku laiž lejā gar ausi.
8.		<b>Sākumstāvoklis:</b> kā iepriekšējā vingrojumā <b>Izpilde:</b> abas rokas taisnas nolaiž sānis un ceļ uz augšu
9.		<b>Sākumstāvoklis:</b> kājas saliektas ceļos, rokas aiz galvas – saliektas elkoņos. <b>Izpilde:</b> ieelpa, izelpas laikā atceļ no grīdas galvu, kaklu un plecus, tad nolaiž lejā.

10.		<b>Sākumstāvoklis:</b> guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, pēdu pirkstgali vērsti pret sevi, rokas iztaisnotas <b>Izpilde:</b> pastiepties
11.		<b>Sākumstāvoklis:</b> kājas saliektas ceļos, rokas aiz galvas. <b>Izpilde:</b> ieelpa, izelpas laikā savieno pretējo celi ar pretējo elkoni. Tas pats ar otru roku un kāju.
12.		<b>Sākumstāvoklis:</b> guļus uz muguras, abas kājas saliektas ceļos. <b>Izpilde:</b> saliektas kājas nolaist uz vienu pusi un ar rokām pastiepties uz pretējo. Skatās uz to pusi, kur vērstas rokas.
<b>Vingrojumi guļus uz sāniem</b>		
13.		<b>Sākumstāvoklis:</b> guļus uz sāniem, apakšējā roka zem galvas, abas kājas saliektas ceļos <b>Izpilde:</b> turot pēdas kopā, pacelt augšējās kājas celi un nolaist
14.		<b>Sākumstāvoklis:</b> augšējā kāja taisna, pirkstgali vērsti pret sevi <b>Izpilde:</b> saliekt taisnu kāju pie vēdera un iztaisnot
15.		<b>Sākumstāvoklis:</b> kā iepriekšējā vingrojumā <b>Izpilde:</b> taisnu kāju pacelt uz augšu un nolaist
16.		<b>Sākumstāvoklis:</b> augšējā kāja ir saliekta, apakšējā kāja ir taina, pirkstgali vērsti pret sevi <b>Izpilde:</b> pacelt taisnu kāju uz augšu un nolaist
17.		<b>Sākumstāvoklis:</b> abas kājas ir saliektas, pēdas kopā. Augšējā roka hantele. <b>Izpilde:</b> iztaisnot roku ar hanteli uz priekšu un saliekt elkoni
18.		<b>Sākumstāvoklis:</b> augšējā roka iztaisnota gar sānu. Rokās hantele. <b>Izpilde:</b> ceļ taisnu roku uz augšu un nolaiž lejā.
<b>Vingrojumi guļus uz vēdera</b>		
19.		<b>Sākumstāvoklis:</b> pierē balstas uz grīdas, rokas uz pakauša. Kājas tainas. <b>Izpilde:</b> atceļ elkoņus no virsmas, nolaiž lejā

20.		<b>Sākumstāvoklis:</b> rokas iztaisnotas sānis, īkšķi vērsti uz augšu <b>Izpilde:</b> ieelpa. Izelpā - ceļ rokas uz augšu, lāpstiņas satuvinās, ieelpā - nolaiž lejā.
21.		<b>Sākumstāvoklis:</b> rokas iztaisnotas sānis, īkšķi vērsti uz leju <b>Izpilde:</b> ieelpa. Izelpā - ceļ rokas uz augšu, lāpstiņas satuvinās, ieelpā - nolaiž lejā.
22.		<b>Sākumstāvoklis:</b> rokas saliektas elkoņos, pierē balstas uz plaukstām. Viena kāja taisna, otra saliekta celī, kāju pirksti vērsti uz leju. <b>Izpilde:</b> papēdi virzot uz augšu atceļ kāju no virsmas un nolaiž lejā.
23.		<b>Sākumstāvoklis:</b> kā iepriekšējā vingrojumā, bet abas kājas ir taisnas. <b>Izpilde:</b> pacelt vienu taisnu kāju uz augšu un nolaist. Tas pats ar otru kāju.
24.		<b>Sākumstāvoklis:</b> abas kājas balstas uz pirkstgaliem, ceļi ir atcelti no grīdas <b>Izpilde:</b> kājas plati, kājas kopā.
<b>Vingrojumi četrpāpus</b>		
25.		<b>Sākumstāvoklis:</b> četrpāpus – kājas un rokas plecu platumā <b>Izpilde:</b> ieelpa – mugura apaļa, izelpa - mugura taisna, bet neizliecas.
26.		<b>Sākumstāvoklis:</b> četrpāpus <b>Izpilde:</b> iztaisno pretējās puses roku un kāju. Tas pats ar otru roku un kāju.
27.		<b>Sākumstāvoklis:</b> četrpāpus <b>Izpilde:</b> lēnām apsēsties uz pēdām, ar rokām pastiepties uz priekšu

**Piezīmes :**

- Nevingrojiet 2 stundas pēc ēšanas, ja Jums ir slikta pašsajūta, paaugstināta temperatūra
- Atkārtojiet vingrojumus kā Jums ieteica Jūsu fizioterapeits
- Vingrojiet vismaz 3 reizes nedēļā
- Hantēļu vietā var izmantot pudeles ar ūdeni (0,5 l)

Sastādīja fizioterapeites :  
Jeļizaveta Guserova un Jolanta Jastrežemka