











## Vingrojumu programma muguras jostas daļai

Vingrojumi guļus uz muguras		
1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> Diafragmālā elpošana – kājas balstās uz grīdas, rokas uz vēdera, ieelpā caur degunu – vēders piepūšas, izelpā caur muti – vēders uz iekšu. Pleci un krūšu kurvis nekustīgi.</li> </ul>
2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ieelpā pastiepties. Izelpā pievilkt ar abām rokām celi sev klāt (notur 3-5 sekundes). Tas pats ar otru kāju.</li> </ul>
3.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> kājas iztaisnotas, nostiept pēdu pirkstaglus uz sevi un prom no sevis.</li> </ul>
4.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> kājas iztaisnotas, izapļo pēdas uz vienu un otru pusi.</li> </ul>
5.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras. Ceļi saliekti.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> iztaisno vienu celi, pēdas virspusi Pavelk uz sevi. Tas pats ar otru kāju.</li> </ul>
6.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> viena kāja saliekta ceļī, otra taisna – izelpā atvirza sānis taisno kāju un ieelpā klāt. Tas pats ar otru kāju. Kustības laikā kāju pirksti vērsti uz augšu.</li> </ul>
7.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> viena kāja saliekta, otra taisna – ceļ taisnu kāju izelpā līdz otra ceļa līmenim, ieelpā laiž lejā. Tas pats ar otru kāju.</li> </ul>
8.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras. Kājas saliektas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpā atceļ iegurni (notur 3 -5 sekundes). Ieelpā nolaiž iegurni.</li> </ul>
9.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras, kājas saliektas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> apņem pretējo roku elkoņus, ieelpā – rokas ceļ uz augšu, izelpā – rokas laiž lejā.</li> </ul>
10.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz muguras, kājas saliektas.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> apņem pretējo roku elkoņus, izapļo rokas uz vienu un otru pusi.</li> </ul>
Vingrojumi guļus uz sāna		

11.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz sāna.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> apakšējā kāja saliekta, augšējā iztaisnota – izelpā ceļ taisnu kāju uz augšu, ieelpā laiž lejā.</li> </ul>
12.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz sāna.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> augšējā kāja saliekta, apakšējā kāja taisna – izelpā ceļ taisnu kāju (apakšējo), ieelpā laiž lejā.</li> </ul>
13.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz sāna. Kājas saliekti. Pēdas kopā.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpā atceļ augšējās kājas celi un nolaiž.</li> </ul>
14.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz sāna. Kājas saliektas. Pēdas kopā. Starp ceļiem bumbiņa</li> <li>• <b>Izpilde:</b> izelpā saspiež bumbiņu. Ieelpā atslābina.</li> </ul>
15.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākumstāvoklis:</b> guļus uz sāna, abas kājas ir saliektas, pēdas kopā.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> roka iztaisnota priekšā, saliec roku elkonī virzot atpakaļ. Elkonis tuvu ķermenim.</li> </ul>
16.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis</b> guļus uz sāna, abas kājas saliektas, pēdas kopā.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> roka iztaisnota priekšā, ceļ taisnu roku uz augšu, laiž lejā. Nenolaiž roku zemāk par pleca līmeni.</li> </ul>
17.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz sāna, kājas saliektas, pēdas kopā. Roka iztaisnota gar sānu, plauksta vērsta uz leju.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> ceļ roku uz augšu, plauksta skatās uz augšu, laiž roku lejā, plauksta skatās uz leju.</li> </ul>
18.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> guļus uz sāna.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> iztaisno augšējo kāju un roku. Ieelpā pastiepjās. Izelpā – savieno celi ar elkonī.</li> </ul>
<b>Vingrojumi četrpāpus</b>		
19.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> četrpāpus.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> iztaisnot pretējo roku un kāju – notur 3-5 sekundes. Laiž lejā. Tas pats ar otru roku un kāju.</li> </ul>
20.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sākuma stāvoklis:</b> četrpāpus.</li> <li>• <b>Izpilde:</b> muguras pastiepšana - sēžas uz papēžiem, stiepj rokas uz priekšu. Notur 5-10 sekundes.</li> </ul>

Piezīmes :

- Nevingrojiet 2 stundas pēc ēšanas; ja Jums ir slikta pašsajūta vai paaugstināta temperatūra.
- Atkārtojiet vingrojumus kā Jums ieteica Jūsu fizioterapeits.
- Vingrojiet vismaz 3 reizes nedēļā.

**Sastādīja fizioterapeites:**  
*Jolanta Jastrežemka*  
*Jeļizaveta Guserova*