



Vingrojumu programma koordinācijas uzlabošanai

Vingrojumi plaukstām

Sākumstāvoklis – sēdus, plaukstas uz galda vai uz ceļiem

1. Iztaisnot vienas plaukstas pirkstus un vienlaicīgi savilkt dūrēs otras plaukstas pirkstus
2. Vienu plaukstu pagriezt ar delnu uz augšu un vienlaicīgi otru plaukstu pagriezt ar delnu uz leju
3. Izplest vienas plaukstas pirkstus, otras plaukstas pirksti ir kopā
4. Abu plaukstu pirksti ir savilkti dūrēs, vienai plaukstai īkšķis vērsts uz āru, otras plaukstas – dūrē. Vienlaicīgi mainīt īkšķa pozīciju
5. Ar īkšķi pieskarties pie katra pirksta. Vingrojumu izpilda vienlaicīgi ar abām rokām
6. Viena roka glauda, otra skalda
7. Viena roka apļveida kustībām glauda vēderu, otra sit pa galvu
8. Plauksta uz galda vai uz ceļiem, atcelt pa vienam pirkstam no virsmas un nolaist lejā. Pārējie pirksti pieguļ virsmai.
9. Plaukstas kopā, atceļ vienus un tos pašus plaukstu pirkstus un savieno kopā. Pārējie pirksti neatceļas.

Vingrojiet katru dienu vismaz 15 min

Sastādīja fizioterapeites:
Jelizaveta Guserova un Jolanta Jastrežemskā