



Vingrojumu programma līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai

Vingrojumi stāvus uz līdzsvara virsmas, pieturoties pie krēsla
(līdzsvara virsmas vietā var izmantot mīkstu paklāju vai satītu segu)

1. Stāvot ar abām kājām uz līdzsvara virsmas, piecielties uz pirkstgiem, pēc tam uz papēžiem
2. Pārnest svaru no vienas kājas uz otru, nedaudz saliecot kāju ceļī
3. Soļot pa līdzsvara virsmu augstu ceļot kājas
4. Nokāpt no līdzsvara virsmas un atkal uzkāpt
5. Viena kāja stāv uz līdzsvara virsmas, ar otru kāju sper soli uz priekšu un atpakaļ. Kad kāja ir priekšā, pēda balstas uz papēža, kad pēda ir aizmugurē – uz pirkstgala. Atkārtot ar otru kāju.
6. Soļo ar vienu kāju kā iepriekšējā vingrojumā, kad kāja ir priekšā, tās pašas puses roku virzīt uz aizmuguri, kad kāja veic soli atpakaļ, roku virzīt uz priekšu
7. Stāvot ar abām kājām uz līdzsvara virsmas veikt puspietupienus

Staigāšana

1. Viena kāja sānis, pārnes svaru uz to kāju, tad ar to pašu kāju liek soli uz priekšu. Atkārtot ar otru kāju
2. Ejot uz priekšu, papēdi liek pie īkšķa
3. Iet uz priekšu augstu ceļot kājas
4. Iet uz priekšu augstu ceļot kājas un vienlaicīgi pretējās puses roka pieskaras pie paceltas kājas ceļa
5. Iet kā ir aprakstīts iepriekšējā vingrojumā, kad roka pieskaras pie pretējā ceļa, pagriezt galvu uz saliektas kājas pusi
6. Iet sāniski – ar vienu kāju solis sānis, ar otru kāju solis klāt
7. Iet krustsolī – ar labo kāju solis sānis, ar kreiso kāju solis uz priekšu, ar labo atkal sānis, bet ar kreiso solis atpakaļ
8. Iet atmuguriski

Piezīmes:

- Nevingrojiet, ja Jums ir slikta pašsajūta, galvas reiboņi, paaugstināta ķermeņa temperatūra
- Vingrojiet katru dienu vismaz 15 min

Sastādīja fizioterapeites:
Jeļizaveta Guserova un Jolanta Jastrežemka