



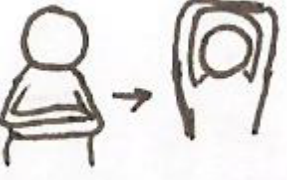




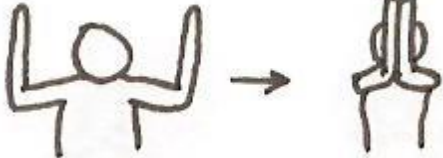

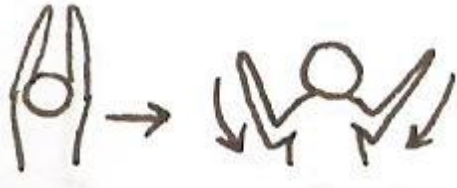
Vingrojumi plecu joslai

Sēdus uz lielās bumbas vai krēsla, vēlams pret spoguļi.

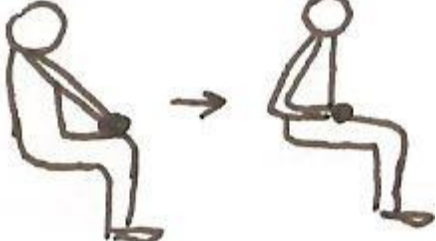






Piezīmes- katru vingrojumi izpildiet 10- 15 x. Nūjas vietā var izmantot slotas kātu.

Fizioterapeite Gunita

1.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: kājas balstās uz grīdas, pleci brīvi, <p>viena roka uz vēdera, otra uz krūšukaula.</p> <ul style="list-style-type: none"> Izpilde: diafragmālā elpošana – ieelpa caur degunu – vēders piepūšas, izelpā caur muti – vēders uz iekšu. <p>Ar augšējo roku kontrolē, lai krūškurvis paliek nekustīgs, elpo tikai ar vēderu</p>
2.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: rokas gar sāniem Izpilde: roku pirkstu saliekšana dūrēs un iztaisnošana, <p>vienlaicīgi saliecot rokas elkoņa locītavās</p>
3.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: rokas taisnas gar sāniem. Izpilde: ceļ vienu plecu uz augšu, nolaiž lejā, tad otru.
4.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: rokas pie pleciem. Izpilde: veic apļveida kustības plecos uz priekšu un uz aizmuguri.
5.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: saņem pretējo roku elkoņus. Izpilde: ieelpā – rokas uz augšu, izelpā – rokas uz leju

6.		<ul style="list-style-type: none"> • Sākuma stāvoklis: saņem pretējo roku elkoņu. • Izpilde: veic apļošanu uz vienu pusi un otru.
7.		<ul style="list-style-type: none"> • Sākuma stāvoklis: rokas sānis elkoņi saliekti (taisns leņķis). • Izpilde: ceļ saliektas rokas līdz plecu līmenim, nolaiž lejā.
8.		<ul style="list-style-type: none"> • Sākuma stāvoklis: rokas sānis (plecu locītavās taisns leņķis), elkoņi saliekti. • Izpilde: savieno rokas priekšā, atgriežas sākuma stāvoklī.
9.		<ul style="list-style-type: none"> • Sākuma stāvoklis: rokas taisnas gar sāniem, plauksta vērsta pret ķermeni. • Izpilde: ceļ rokas ar īkšķiem uz augšu, aizliek aiz galvas, laiž rokas ar īkšķiem uz leju, aizliek aiz muguras.
10.		<ul style="list-style-type: none"> • Sākuma stāvoklis: rokas iztaisnotas virs galvas. • Izpilde: saliecot elkoņus virza rokas lejā, piespiežot augšdelmus sāniem (ribām) un paceļ rokas sākuma stāvoklī.

Vingrojumi ar nūju

1.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: nūja klēpī. Izpilde: ripina nūju pa augšstilbiem. Ripinot nūju uz priekšu - pleci aiziet uz priekšu, ripina nūju pie sevis - pleci uz aizmuguri.
2.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: nūju tur no apakšas Izpilde: saliec roku elkoņus un iztaisno
3.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: nūju tur no augšas Izpilde: saliec elkoņus - nūja pie pleciem, iztaisno elkoņus nūja priekšā. Tad atkal pie pleciem un nolaiž lejā
4.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: nūju tur no augšas. Izpilde: turot nūju ar abām rokām, zīmē aplis uz priekšu un tad atslābina rokas un zīmē aplis pretējā virzienā.
5.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: Nūja aiz muguras taisnās rokās. Izpilde: saliec rokas elkoņus un iztaisno. Skatās, lai nenotiktu noliekšanās uz priekšu.
6.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: Nūja aiz muguras taisnās rokās. Izpilde: ar taisnām rokām virza nūju uz aizmuguri un atgriežas sākuma stāvoklī.
7.		<ul style="list-style-type: none"> Sākuma stāvoklis: nūja pagriezta vertikāli, balstās uz grīdas, rokas nūjas galā. Izpilde: ieelpa, izelpas laikā, noliecas, virzot nūju uz priekšu. Notur pozīciju 20 sekundes, elpojot vienmērīgi. Iztaisnojas. To pat izpilda virzot nūju pa diagonāli uz vienu un otru pusi.