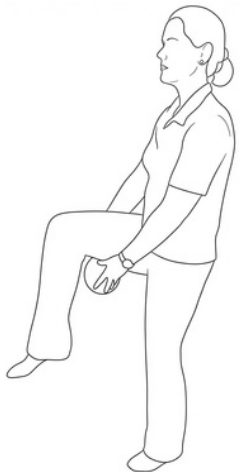


STAIGĀŠANA

1. Eļot uz priekšu, papēdi liek pie īkšķa, eļot pa taisnu līniju



2. Iet uz priekšu, augstu ceļot kājas un vienlaicīgi ar pretējās puses roku vai bumbu pieskaroties pie pretējās kājas ceļgala



3. Iet atmuguriski

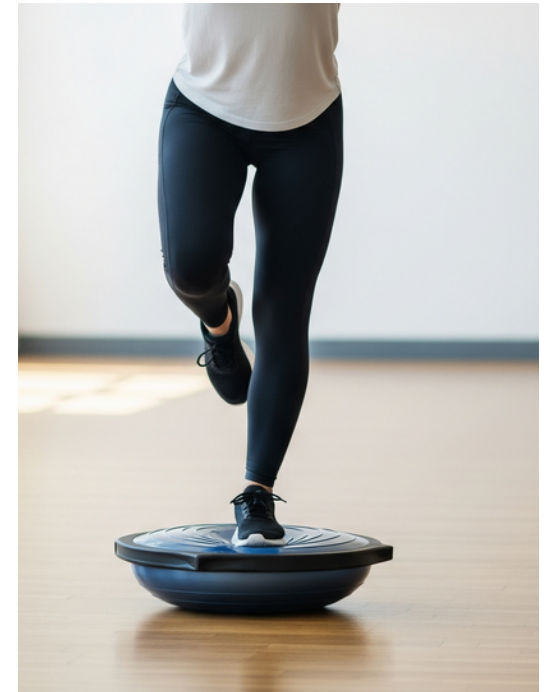
PIEZĪMES:

1. Nevingrojiet, ja Jums ir slikta pašsajūta!
2. Vingrojiet katru dienu vismaz 15 minūtes!
3. Ja Jūsu stāvoklis neuzlabojas, sazinieties ar savu ārstējošo ārstu!

Ja vēlaties uzlabot savas fiziskās spējas, fizioterapeits izstrādās Jums atbilstošu vingrojumu programmu, kā arī sniegs rekomendācijas un ieteikumus turpmākai vingrojumu izpildei mājās.

Pierakstīties pie fizioterapeita Rehabilitācijas klīnikā, zvaniet klīnikas darba koordinātoram uz tālruna numuru **67042950**

Informatīvo materiālu sagatavoja
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
Rehabilitācijas klīnikas fizioterapeiti
Neiroloģijas dienas ietvaros



Informatīvais materiāls

**VINGROJUMI
LĪDZVARA UN
KOORDINĀCIJAS
UZLABOŠANAI**

SĒDUS UZ BUMBAS

(katravingrojumaskaitis 7-10 reizes)

1. Paceliet un nolaidiet atbrīvotus plecus.
2. Vēlpirms salieciet plecus uz priekšu, tad atbrīvojiet un atlieciet plecus atpakaļ.
3. Turiet rokas uz pleciem un apļojiet tos pulksteņrādītāja virzienā, pēc tam pretēji pulksteņrādītāja virzienam.



4. Iztaisnot priekšā vienu kāju, noturēt to 3-5 sekundes, pēc tam otru kāju.



5. Pārlikt bumbu no vienas rokas otrā.



6. Pārlikt bumbu no vienas rokas otrā zem viena ceļgala, pēc tam zem otra ceļgala, zīmējot astotnieku.



STĀVUS UZ LĪDZVARA VIRSMAS

(pēc vajadzībasvar pieturēties piekrēsla)

Līdzsvara virsmas vietā var izmantot mīkstu paklāju vai satītu segu.

1. Stāvēt ar abām kājām uz līdzsvara virsmas, piecelties uz pirkstgaliem, pēc tam uz papēžiem.
2. Soļot pa līdzsvara virsmu, augstu ceļot kājas.



3. Nokāpt no līdzsvara virsmas un atkal uzkāpt uz tās.

