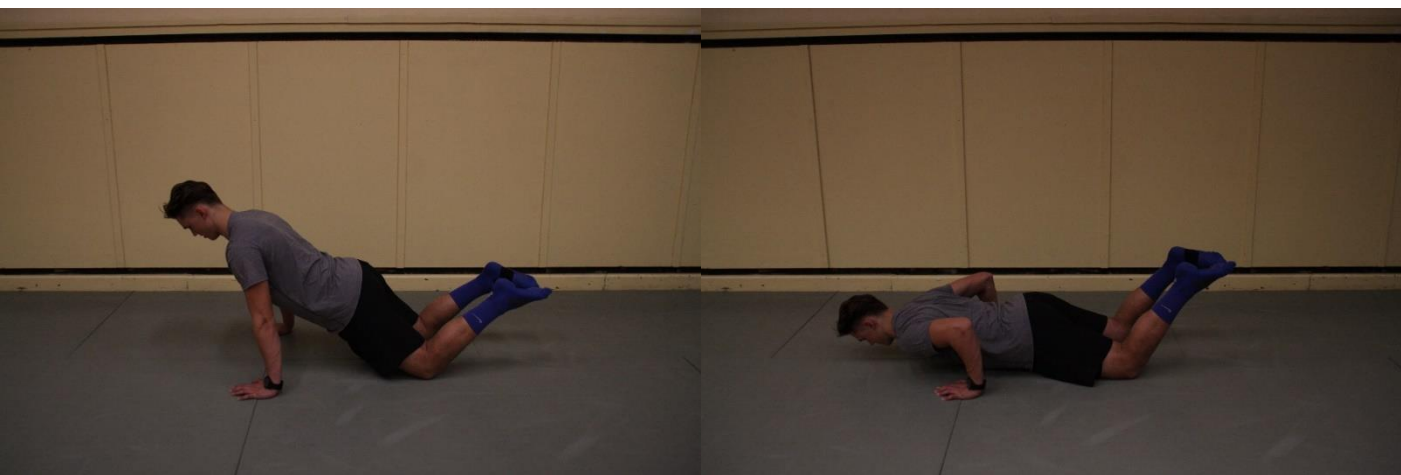


Ārstnieciskā vingrošana
kakla – plecu joslai
METODIKA

Vingrojumi plecu joslai

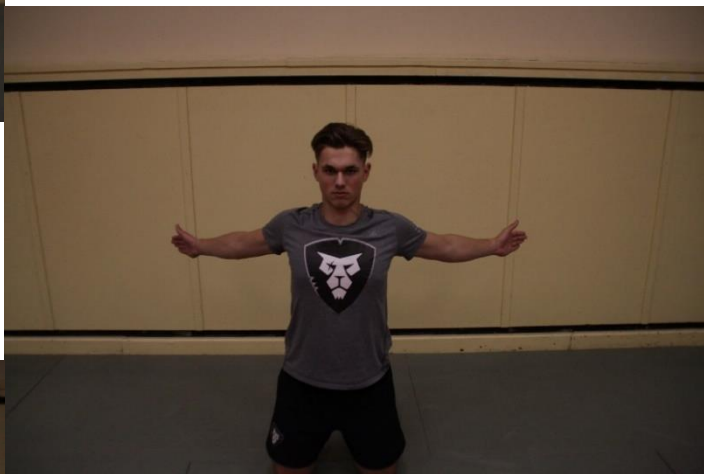
Iesildīšanās *atspiežoties*
(saudzīgāk uz ceļiem);



Kakla un plecu muskulatūras
izmaidzīšana ar rokām;



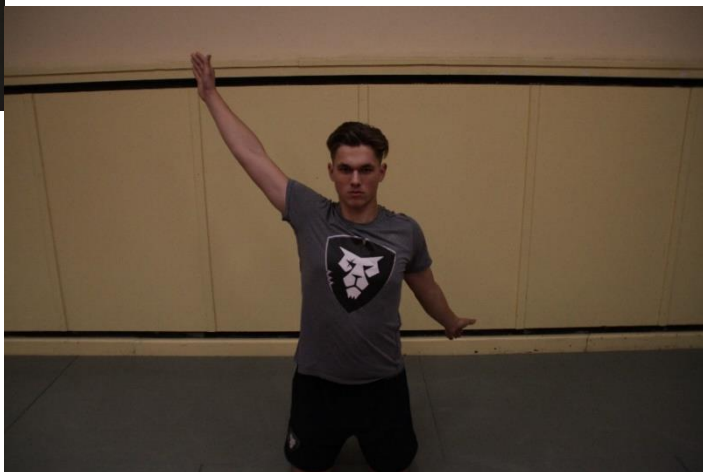
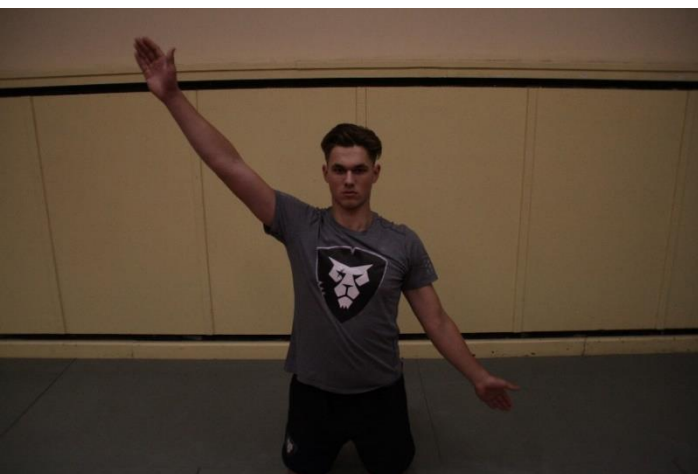
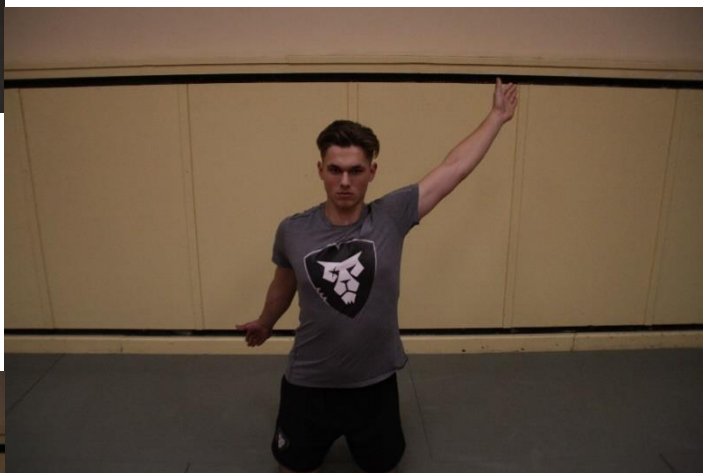
Rokas izstieptas sānis cenšas
padot uz aizmuguri (piecas
sekundes noturēt);



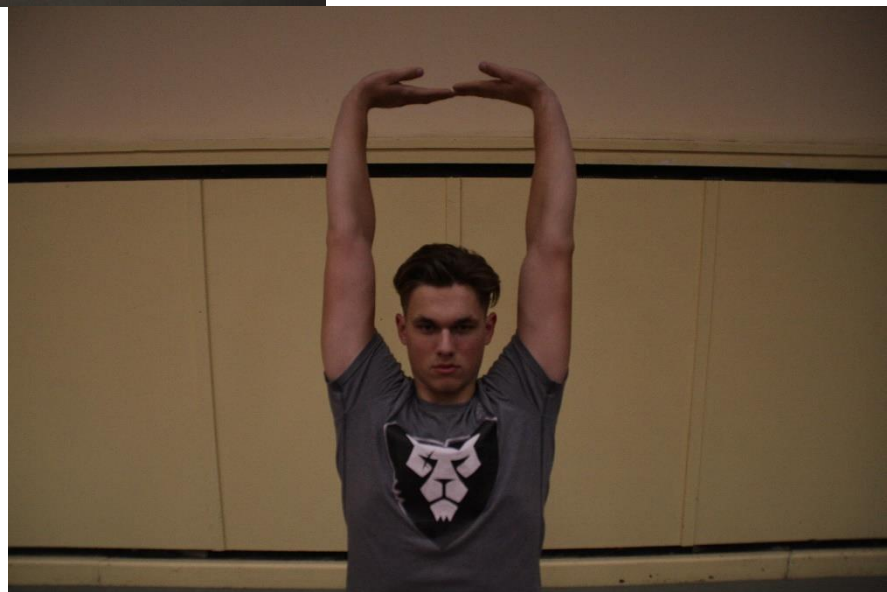
Rokas, diagonāli uz leju izstieptas
sānis cenšas padot uz aizmuguri
(piecas sekundes noturēt);



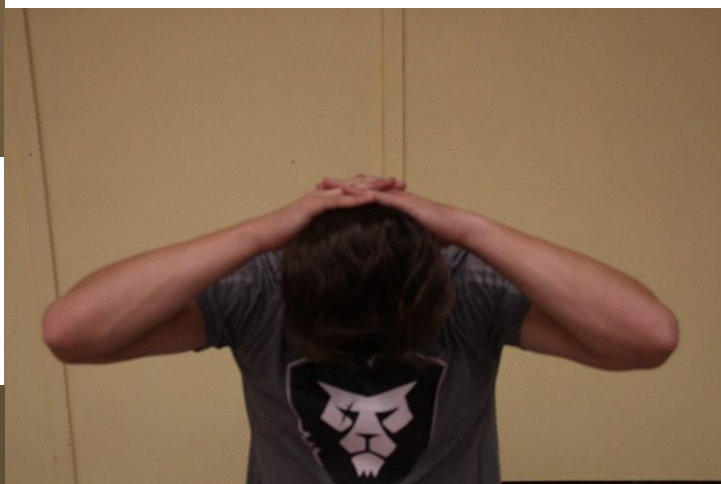
Rokas diagonāli izstieptas sānis
cenšas padot uz aizmuguri (piecas
sekundes noturēt);



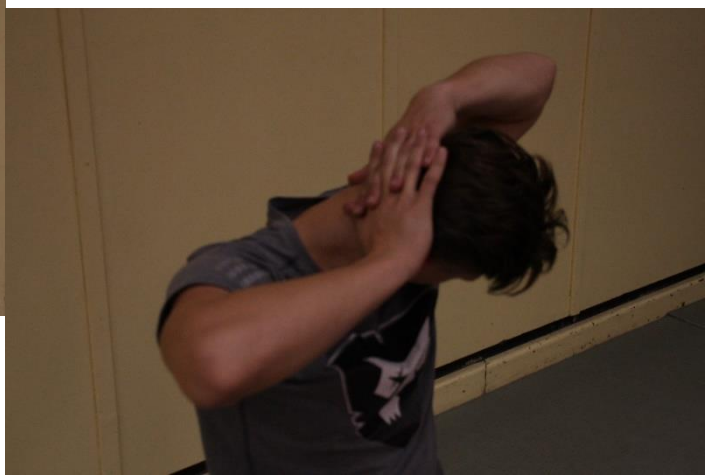
Plaukostas paceltas un pagrieztas
uz augšu, cenšas “*pacelt griestus*”
uz augšu;



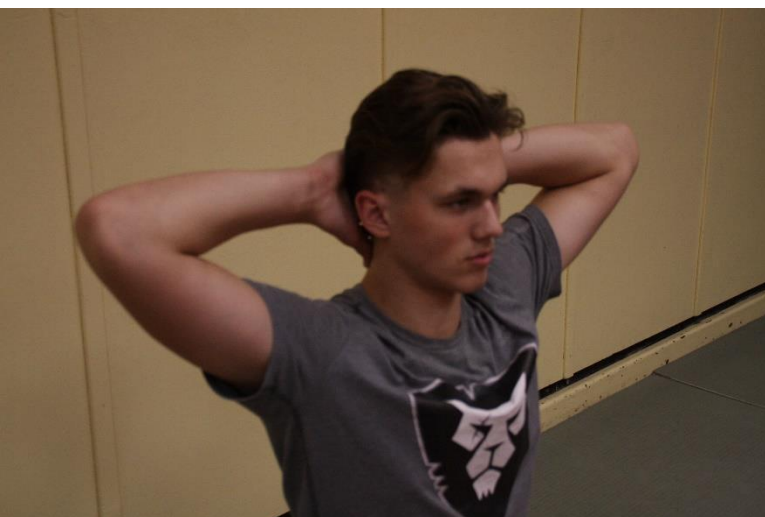
Galvas noliekšana un fiksēšana
uz priekšu, rokas aiz galvas,
pirksti sakrustoti;



Galvas noliekšana un fiksēšana
uz leju pagriežot to sānis, rokas
aiz galvas, pirksti sakrustoti



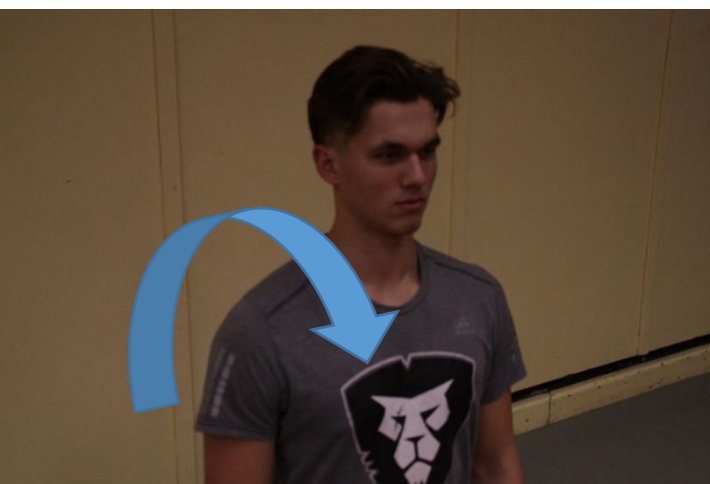
Pieliek plaukostas (pirksti sakrustoti) no aizmugures pie galvas, spiež, galvu noturot uz vietas;



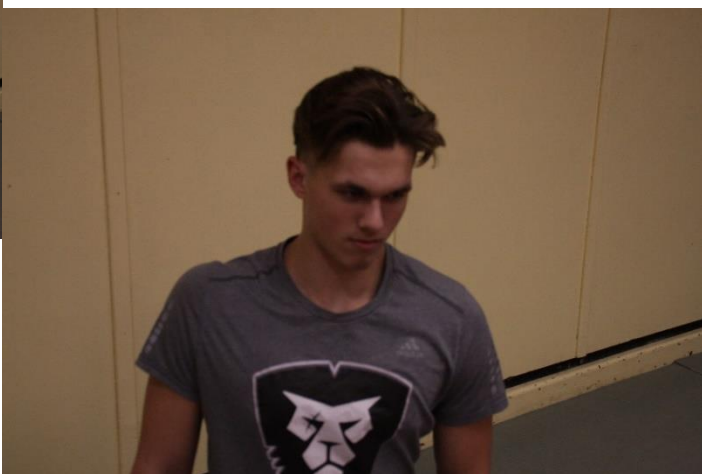
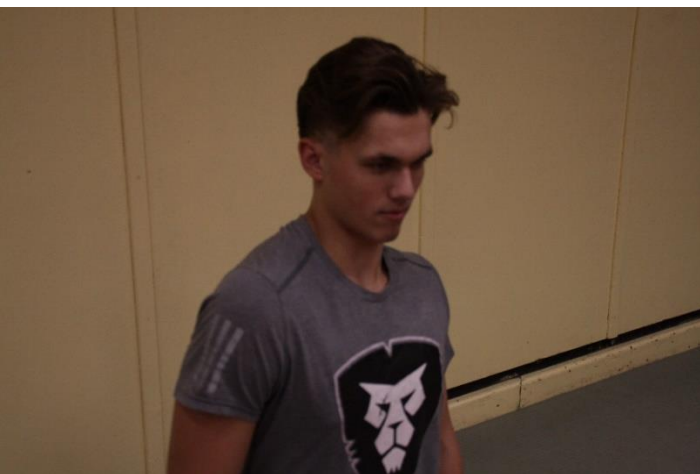
Pieliek plaukostas (pirksti sakrustoti) pie pieres, spiež, galvu noturot uz vietas



Plecu apaļošana uz priekšu –
atpakaļ



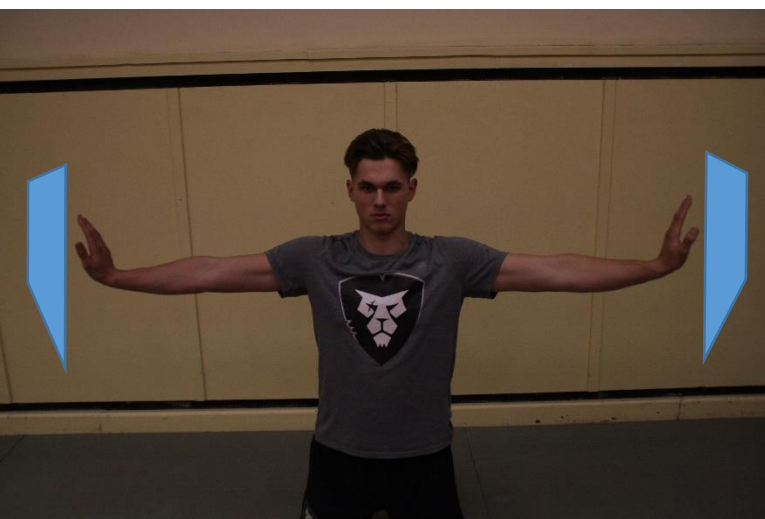
Peldēšana ar pleciem uz priekšu – atpakaļ



Paceļ plecus, nofiksē 3-5sek,
nomet



Rokas izstieptas sānis, plaukostas
vērstas uz sāniem, 3-5sek
spiežam sienas



Rokas izstieptas sānis, plaukostas
vērstas uz sāniem, plaukostas
noturot uz vietas, plecus sagriež
uz priekšu – atpakaļ



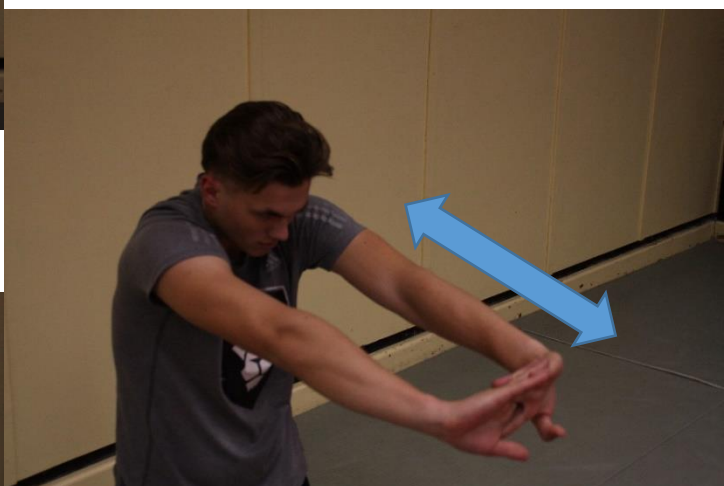
Taisnu roku 3-4 vēzieni uz
aizmuguri, plaukostas vērstas uz
augšu



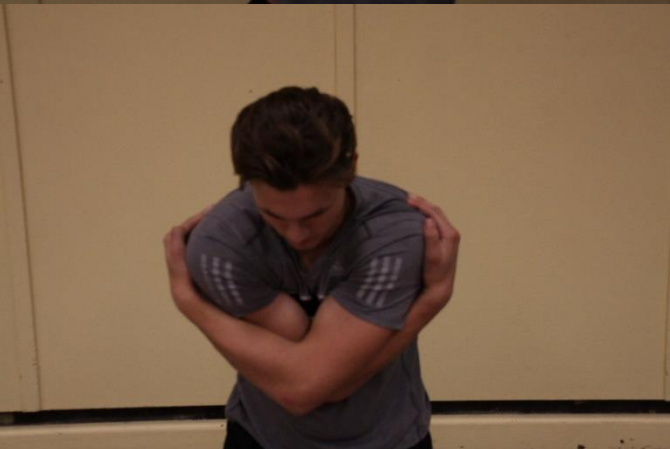
Pirksti sakrustoti aiz galvas.
Maksimāli padod elkoņus uz
priekšu – atpakaļ (nedaudz
atliecot un noliecot galvu)



Rokas sakrustotiem pirkstiem
stiepj uz priekšu nedaudz
noliecoties, uz aizmuguri nedaudz
atliecoties



Apķertiem pleciem apaļo ķermeni uz vienu un otru pusi



Viena roka uz pretējā pleca spiež
(elkoni) uz leju, otra aiz elkoņa
neļauj



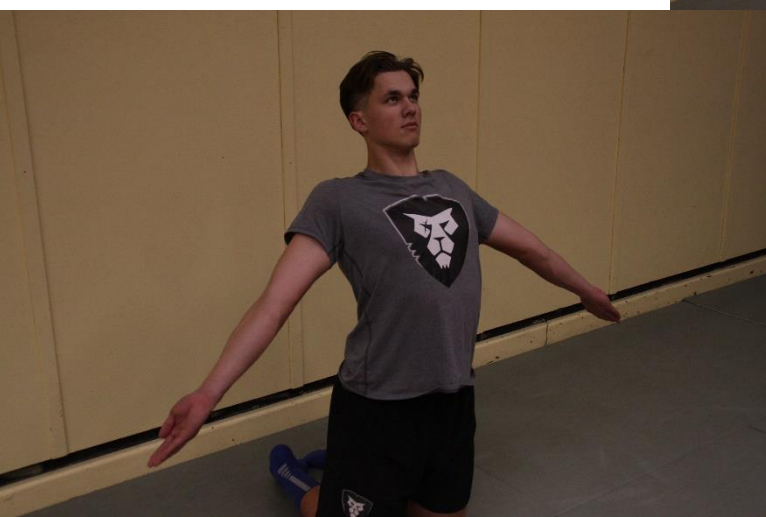
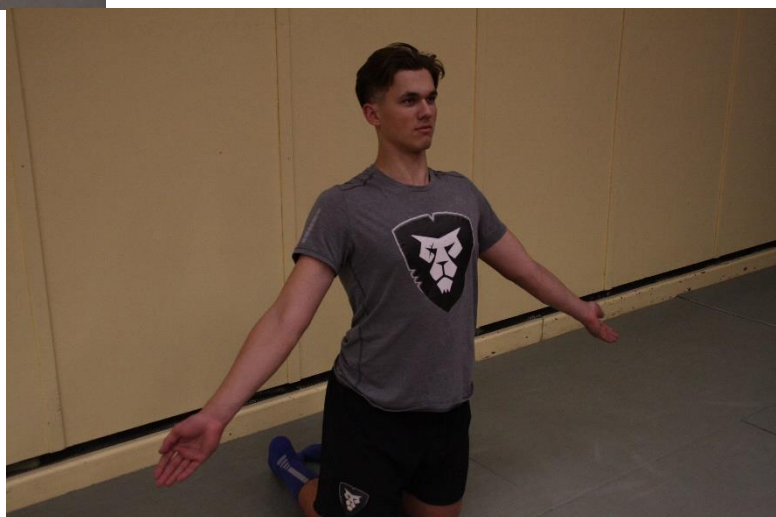
Viena roka satver otru aiz
muguras. Viena velk otra tur uz
vietas



Rokas sānos, plecus max stiepj uz priekšu, velk uz aizmuguri



Rokas izstieptas diagonāli sānis
plaukstas griež uz priekšu/augšu,
krūšu kurvītim paceļoties augšup



Atspiežas ar vienu roku pret krēslu/solu, otra roka veic šūpojošas kustības, pēc tam aplveida kustības.

