

Sēdus uz bumbas

(katra vingrojuma skaits 7-10 reizes)

1. Paceliet un nolaidiet atbrīvotus plecus
2. Vispirms 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, zīmējot astotnieku



Stāvus uz līdzsvara virsmas

(pēc vajadzības var pieturēties pie krēsla)

Līdzsvara virsmas vietā var izmantot mīkstu paklāju vai saftu segu

1. Stāvot 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



Staigāšana

1. Ejot uz priekšu, papēdi liek pie īkšķa, ejot pa taisnu līniju



2. Iet uz priekšu, augstu ceļot kājas un vienlaicīgi ar pretējās puses roku 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 var, zvanot uz Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikas pacientu pieraksta tālruna nr. 67000610.

Bukletu sagatavoja Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikas fizioterapeiti Neuroloģijas dienas ietvaros

Vingrojumi līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai

