

Septiņi vingrojumi katrai dienai

VIEGLAI ELPĀI - BRĪVĀM KUSTĪBĀM - SPĒKĀM

- **Sāciet ar nelielu atkārtojumu skaitu**, sākumā varat veikt tikai dažus no vingrojumiem un pamazām pievienot pārējos. Ieklausieties savā ķermenī, sajūtās. Veiciet katru dienu, sajūtot, ka izdodas arvien labāk!
- Vingrojumi ir viegli izpildāmi mājas apstākļos. Izpildei būs nepieciešama nūja jeb slotas kāts un ūdens pudele. Visi vingrojumi ir veicami sēdus uz krēsla. **Pievērsiet uzmanību pozai** - tā ir stabila un simetriska, pēdas balstās uz pamata, mugura iztaisnota un netiek balstīta pret krēsla atzveltni.
- Vingrojumi veicina asinscirkulāciju un elpošanu, tādēļ pārliecinieties par traheostomas tīrību un veiciet aprūpi pēc nepieciešamības. **Lietojiet mitruma-siltuma filtru**, kas mitrinās un sasildīs gaisu, aizsargās elpceļus un palīdzēs trenēt ieelpas muskuļus.
- Uzsākot vingrojumu izpildi (pirmās nedēļas) iespējama pastiprināta krēpu izdare un klepus, kas mazināsies regulāri veicot vingrojumus. **Veicot pirmo reizi** - pārliecinieties, ka tuvumā ir kāds, kurš varēs atbalstīt ar krēpu atsūkšanu, ja būs nepieciešams.



1. vingrojums: diafragmālā elpošana

Novietojiet plaukstas uz ribām. Pleci brīvi.

Veiciet lēnu ieelpu - ribas virzās uz sāniem un vēders uz augšu (priekšu).

Pēc tam seko lēna izelpa - ribas un vēders saplok.

Atkārtojiet 3-5 reizes.



2. vingrojums: plecu kustīgums

(1) Satveriet nūju ar abām rokām un novietojiet uz ceļiem.

(2) Paceliet nūju uz augšu virs galvas ar taisnām rokām.

(3) Salieciet elkoņos un virziet nūju aiz sevis uz leju (pēc iespējas zemāk), sajūtiēt kā lāpstiņas tuvinās viena otrai. Noturiet šo pozīciju dažas sekundes.

(4) Virziet nūju atpakaļ uz augšu, virs galvas ar taisnām rokām.

(5) Nolaidiet rokas sākuma pozīcijā. Atkārtojiet vairākas reizes, sākot ar 4-5 reizēm un ar laiku pievienojot vēl dažas reizes.



3. vingrojums: "skrūvīte"

(1) Sākuma pozīcijā, līdzīgi kā iepriekšējā vingrojumā, novietojiet nūju aiz sevis (veicot 2. vingrojuma 1.-2.-3. soli) un apsēdieties uz krēsla malas. (2) Pagrieziet ķermeņa augšdaļu un kaklu pa labi, veicot kustību pēc iespējas tālāk, saglabājot nekustīgu iegurni (sēža pilnībā balstās uz krēsla, abas pēdas uz grīdas). Noturiet pozīcijas beigu stāvokli 3-5 sekundes. Sajūtīsiet iestiepumu sānos un krūšu daļā.

(3) Atgriezieties sākuma pozīcijā ar skatu uz priekšu.

(4) Atkārtojiet to pašu uz kreiso pusi.

(5) Atgriezieties sākuma pozīcijā. Atkārtojiet 3-5 reizes.

4. vingrojums: plecu atvēršana

(1) Satveriet pudeli un novietojiet to pie pretējā ceļa, lai pudeles korķītis būtu vērsts uz leju. Skatienu vērsiet uz pudeles korķīti.

(2) Uzsāciet kustību, pagriežot pudeles korķīti uz augšu, un paceliet taisnu roku pa diagonāli uz augšu, auss virzienā, virs galvas. Kustībai jābūt lēnai un vienmērīgai. Skatiens seko pudeles korķītim. Noturiet beigu pozīciju dažas sekundes.

(3) Pagrieziet pudeles korķīti uz leju un lēnām nolaidiet roku pa diagonāli uz leju, virzienā uz pretējo ceļu. Kustībai jābūt lēnai un vienmērīgai. Skatiens seko pudeles korķītim. Atkārtojiet vairākas reizes ar katru roku. Sāciet ar 4-5 reizēm un pakāpeniski palieliniet atkārtojuma skaitu un/vai pudeles smagumu.



5. vingrojums: kustīgs kakls

(1) Novietojiet plaukstas uz krūšu kaula. Veiciet nelielu uzspiedienu un iestiepumu virzienā uz leju. Sajūtiel stiepijošu sajūtu krūšu un kakla priekšējā daļā. (2) Noturot iestiepumu, lēnām virziet skatu uz griestiem, atliecot galvu. Veiciet to tik lielā apjomā, lai sajūtu iestiepumu kakla priekšējā daļā, bet neradītu diskomfortu. Ar katru dienu apjomu izdosies palielināt! Noturiet beigu pozīciju 10-15 sekundes.

(3) Pagrieziet galvu pa labi, saglabājot skatu uz griestiem, un vienu no rokām novietojiet pie zoda, veicot iestiepumu virzienā uz augšu. Sajūtiel iestiepumu kakla sānu daļā un noturiet to 10-20 sekundes.

(4) Atkārtojiet iepriekšējo, pagriežot galvu pa kreisi.





6. vingrojums: kustīga mēle un žoklis

(1) Atveriet muti tik, cik spējat, un noturiet pozīciju 5-7 sekundes.

(2) Saglabājot atvērtu muti, virziet mēles galu aiz augšējiem priekšzobiem un noturiet pozīciju 5-7 sekundes.

Izbāziet mēli un virziet: (3) deguna virzienā tik, cik spējat, un noturiet pozīciju 3-5 sekundes, (4, 5) uz labo un kreiso sānu, kā laizot augšlūpu, noturiet beigu pozīcijas 3-5 sekundes, (6) uz leju, noturiet pozīciju 3-5 sekundes.

7. vingrojums: spēks

(1) Apsēdieties uz krēsla malas, pavirziet pēdas zem ceļiem un virziet ķermeni uz priekšu, svaru pārnēsot uz pēdām. Rokas sakrustotas uz krūtīm.

(2) Piecelieties, atsperoties ar pēdām un sasprindzinot sēžas (dibena) un augšstilba priekšējos muskuļus. Kustība notiek pa diagonāli uz augšu, līdz pilnībā iztaisnojat gūžas un ceļus (3).

(4) Apsēžoties, sāciet ar ķermeņa novietošanu pa diagonāli, salieciet ceļus un lēnām virziet sēžu uz krēsla, līdz nonākat sākotnējā sēdus pozīcijā (5).

Piecelieties un apsēdieties vairākas reizes, sākot ar 4-5 reizēm, pakāpeniski pievienojot atkārtojuma skaitu.



Ja kāds vingrojums nav saprotams, atgriezieties mājaslapā, kur pieejami papildu komentāri katram vingrojumam, vai ieslēdziet video un vingrojiet kopā!

Ja video ir apskatīts un joprojām nejutaties pārliecināta/-s par kādu konkrētu vingrojumu, sazinieties ar mums!

LAI KUSTĪBA IELĪKSMO GAN ĶERMENI, GAN PRĀTU!