



Ieteikumi muguras atslogošanai

Ieteikumi samazina diskomfortu kakla, krūšu un jostas daļā. Guļus uz muguras muskuļi atslābst un atgriežas fizioloģiski pareizā pozīcijā, kā rezultātā samazinās mugurkaula deformācijas attīstība.



MISIJA
NULLE

VESELĪBA UN DROŠĪBA
SĀKAS AR MUMS

Velti sev 30 minūtes dienā



1.

Tev nepieciešams vingrošanas paklājs un, zem galvas liekams, mazs spilvens.



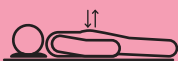
2.

Apgulies uz muguras, atbrīvo plecu daļu, atslābini ķermeni un prātu.



3.

Iztaisno rokas plecu daļā 90 grādu leņķi pret ķermeni.



4.

Veic diafragmālo elpošanu, elpošanas laikā cilājas vēders, ne krūšu kurvis, mierīgi ieelpo caur degunu un izelpo caur muti.



5.

Saliec kājas ceļu locītavās, un uzliec uz krēsla vai gultas - pozīcija atslogo jostas daļu.



6.

Guļus stāvokli:

- izkustini potītes, virzot pēdu pie sevis un prom no sevis;

- kājas saliec un iztaisno ceļa locītavās;



- izkusti rokas, elkoņu locītavās, kā arī plecu daļā. Rokas var celt acu augstumā, kā arī iztaisnotas virzīt paralēli galvai.



7.

Veic kustību ekstremitātēs: uz izelpu ekstremitāti virzi no sevis prom, tad muskuļi vairāk tiek atbrīvoti, bet uz ieelpu pie sevis.

Esošos vingrojumus var veikt pa diagonāli, vienlaicīgi veicot kustību labajā rokā un kreisajā kājā, neatraujot jostas daļu no grīdas. Vēlams ar katru ekstremitāti kustību atkārtot 20 reizes.



8.

Izstaipies: notupies uz ceļiem, rokas nostiep sev priekšā, ķermeņa augšdaļu tuvini grīdai, jājūt stiepšanās sajūta plecu daļā un jostas daļā.



Ja izjūtat sāpes, veicot ikdienas aktivitātes, nepieciešams griezties pie ģimenes ārsta. Vēlama fizioterapeita konsultācija.

Optiv
by SUNSTAR GROUP