

## 1. PIELIKUMS PRETNOVECOŠANAS VINGROJUMI

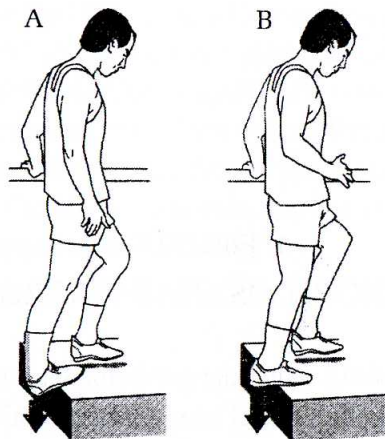
Novocojot muskuļi savelkas galvenokārt trīs vietās: 1) kakla un plecu augšdaļas rajonā, 2) muguras lejasdaļā un sēžas rajonā un 3) augšstilba un apakšstilba rajonā. Šo savilkumu dēļ rodas vecumam raksturīgie kustību traucējumi. Ja šos vienkāršos stiepšanas, koordinācijas un spēka vingrinājumus izpilda katru dienu, tie var nodrošināt kustīgumu visā mūža ilgumā.

### APAKŠSTILBA STIEPŠANA

**U z d e v u m s:** palielināt pēdas spēju stiepties atpakaļ.

**M ē r ķ i s:** izsargāties no apakšstilbu krampjiem, sastiepiem un sāpēm pēdas velvē (*plantar fasciitis*).

**I z p i l d e:** sameklējiet mazu pakāpienu un margu, pie kā pieturēties. Novietojiet papēžus pāri pakāpiena malai. Tad nedaudz paceliet kreiso kāju. Izturiet šo labās kājas stiepšanu 30 sekundes. Pamazām šo laiku palieliniet līdz 60 sekundēm. To pašu atkārtojiet ar otru kāju. Šis vingrinājums stiepj muskuļus, kas sākas ceļa aizmugurē un beidzas pie Ahilleja cīpslas. Izpildiet šo vingrojumu vēlreiz, šoreiz ar saliektu labās kājas celi (kreisā kāja joprojām nedaudz pacelta). Tagad jūs jūtīsiet citu stiepi, kas skar ikra dziļo muskuli, ko sauc par «*soleus*».



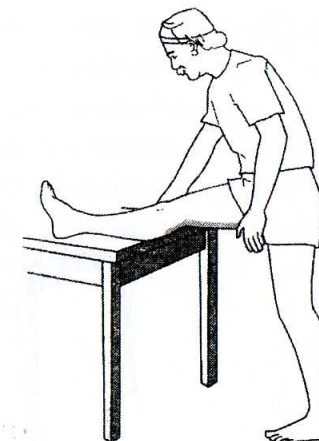
4. zīmējums. Apakšstilba stiepšana

#### PACELES CĪPSLAS STIEPŠANA

**Uzdevums:** pastiept augšstilba aizmuguri, ko sauc par vidējo un sānu paces cīpslas muskuli.

**Mērķis:** izsargāties no muskuļu sastiepumiem, krampjiem un cīpslu iekaisumiem. Savilkti paces cīpslas muskuļi izraisa sāpes muguras lejasdaļā.

**Izpilde:** nolieciet izstieptu kāju ar papēdi uz galda vai krēsla atzveltnes. Turot muguru taisnu, noliecieties tā, lai justu stiepi ciskas aizmugurē. Palieliniet šo stiepes sajūtu, paliecot pēdu atpakaļ. Lai pastieptu gan vidējos, gan sānu paces cīpslas muskuļus, izpletiet kāju pirkstus un noliecieties. Izturiet 30 sekundes, tad savelciet kāju pirkstus un atkal izturiet. Atgriezieties sākuma stāvoklī un izturiet vēl 30 sekundes. Kopējais stiepes laiks ir 90 sekundes katrai kājai. Vispārējs likums: stiepjoties mazāk nekā 30 sekundes, netiek skartas dziļās saistaudu šķiedras, kas atrodas muskuļu iekšienē un kur visvairāk šī stiepe nepieciešama.



5. zīmējums. Paces cīpslas stiepšana

#### KVADRICEPSA STIEPŠANA

**Uzdevums:** pastiept augšstilba priekšējos muskuļus.

**Mērķis:** stundām ilgi sēžot pie galda vai automašīnā, šie muskuļi savelkas. Ja nedēļas nogalē izdomāsi ātri skriet, var gadīties, ka izjutīsiet asas, raujošas sāpes ciskas priekšpusē. Mērķis ir izsargāties no sastiepumiem un krampjiem.

**Izpilde:** pieejiet pie galda, nostāieties pret to ar muguru un paceliet vienu kāju uz galda ar papēdi uz augšu. Turieties pie priekšā novietota krēsla. Turot muguru taisnu un savelkot sēžas muskuļus, salieciet atbalsta kājas celi. Jums jājūt stiepe pretējās kājas augšstilbā. Ja nejūtat, vairāk sasprindziniet sēžas muskuļus, iztaisnojiet muguru un vairāk salieciet atbalsta kāju.



6. zīmējums. Kvadricepsa stiepšana

#### SĒŽAS MUSKUĻU STIEPŠANA

**Uzdevums:** atrīvēt malējos gurnu un sēžas muskuļus.

**Mērķis:** mazināt sāpes muguras lejasdaļā, gurnu sānos, kā arī gļotsomiņas iekaisuma izpausmes. Išiasa profilakse.



7. zīmējums. Sēžas muskuļu stiepšana

336

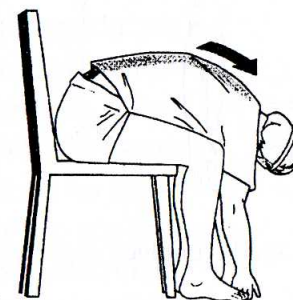
**Izpilde:** apsēdieties un atbalstiet muguru cieši pret sienu. Salieciēt ceļgalus un pārliciet vienu pāri otram kā pīnīti. Tad ar labo roku saņemiet kreisās kājas potīti. Kreiso roku novietojiet kreisā ceļa ārpusē. Vienlaicīgi pagrūdiēt kreiso celi uz pavelciēt kreiso potīti tuvāk labās rokas padusei, izturiet 30–45 sekundes. Atslābinieties. Dariet to pašu ar otru kāju. Atkārtojiet šo vingrojumu vēl divas reizes ar katru kāju, palielinot izturēšanas laiku līdz 60 sekundēm.

#### MUGURAS STIEPŠANA

**Uzdevums:** pagarināt muguras muskuļus.

**Mērķis:** remdēt mazas un vidējas muguras sāpes; traumu profilaksei.

**Izpilde:** apsēdieties ērti uz krēsla. Saliecieties uz priekšu un satveriet kāju pirkstus. Jūtat tiepi muguras apakšas un augšas daļā? (Ja jūtat reiboni vai galvassāpes, pārtrauciet.) Izturiet šādā nolīcienā 10–15 sekundes. Atkārtojiet pēc vajadzības.



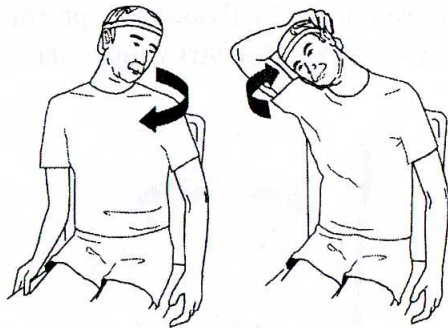
8. zīmējums. Muguras stiepšana

337

## KAKLA UN PLECU AUGŠDAĻAS STIEPŠANA

**U z d e v u m s:** palielināt kakla un plecu augšdaļas kustībspēju.  
**M ē r ķ i s:** kakla spazmu, sāpju un sastiepumu profilakse, kakla kustīguma uzlabošana.

1. **p a ņ ē m i e n s.** Kakla aizmugures stiepšana: apsēdieties uz krēsla, krūtis uz priekšu, zods neizsliets. Pagrieziet galvu uz labo pusi un pielieciet zodu uz leju. Kreiso roku novietojiet zem krēsla, labo roku aizlieciet aiz galvas un turiet galvu nekustīgi. Atraujiet kreiso roku no krēsla malas un kopā ar kreiso plecu velciet roku uz leju. Vai jūtat stiepi kakla aizmugurē? Atcerieties, ka kreisajai rokai un plecam jādarbojas pašiem, nespiediet galvu uz leju ar labo roku! Uzmanīgi pastiepieties 10–15 sekundes. Vingrojumu palaikam atkārtojiet visā dienas laikā. Dariet to pašu arī uz pretējo pusi.



9. zīmējums. Kakla un plecu augšdaļas stiepšana

2. **p a ņ ē m i e m s.** Kakla sānu stiepšana: nolieciet galvu uz labo pusi, ar labo ausi cenšoties pietuvoties labajam plecam. Krei-

sajai rokai brīvi jākarājas gar sāniem. Pielieciet labo roku galvas kreisajā pusē un turiet galvu nekustīgi. Stiepiet kreiso roku un plecu uz leju. Vai jūtat stiepi kakla kreisajā pusē? Atcerieties: nespiediet galvu uz leju ar labo roku, stiepšanu dara otrā puse! Noturiet šo stiepienu 10–15 sekundes. Atkārtojiet pēc vajadzības.

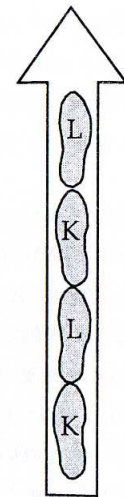
**Vispārējs likums:** visi stiepieni jāizdara uzmanīgi, līdz tai robežai, kad sākat just sāpes. Izvairieties no kakla izstaipīšanas (pārmērīgi kustinot zodu) un zvalstīšanas.

## KOORDINĀCIJA/LĪDZSVARS

**U z d e v u m s:** uzlabot stāju, automātiski izjust kāju atrašanās vietu ejot, kāpjot pa kāpnēm vai sportojot.

**M ē r ķ i s:** kritienu, ceļgalu un potīšu sastiepumu profilakse.

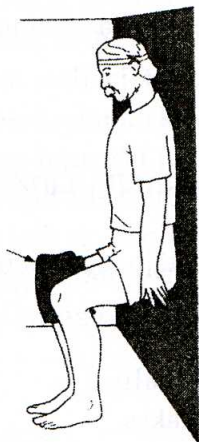
**I z p i l d e:** ejiet ar basām kājām, liekot vienu pēdu aiz otras un skatoties taisni uz priekšu. Pieskarieties ar pirkstgalu pie papēža un mēģiniet nenovirzīties uz sāniem. Ja jums ir nosliece novirzīties, sākumā novietojiet kājas tālāk vienu no otras, līdz spēsiet staigāt bez novirzīšanās. Lai trenētu šo neapzināto sistēmu, šis vingrinājums bieži jāatkārto.



10. zīmējums. Koordinācija/līdzsvars

**Uzdevums:** stiprināt priekšējos augšstilba muskuļus (kvadricepsus).

**Mērķis:** mazināt sāpes ceļa kauliņa apvidū; kritienu un ceļa kauliņa sāpju profilakse.



11. zīmējums. Spēks

**Izpilde:** atspiedieties pret sienu un atvirziet kājas no sienas tik tālu, lai mugura būtu pilnīgi taisna (bez izliekumiem). Pakausim jāpieskaras sienai. Starp ceļiem ielieciet spilventiņu vai sarullētu dvieli. Saspiediet to cieši un, saliecot ceļus, nolaidieties uz leju līdz tādām līmeni, kad jūtaties ērti. Sasprindziet sēžas muskuļus un spiediet ceļus kopā. Jūsu mērķis ir aktivizēt ceļa kauliņa kontrolējošu muskuli, ko sauc par «*vastus medialis obliquous*» (VMO) un stiprināt priekšējos augšstilba muskuļus.