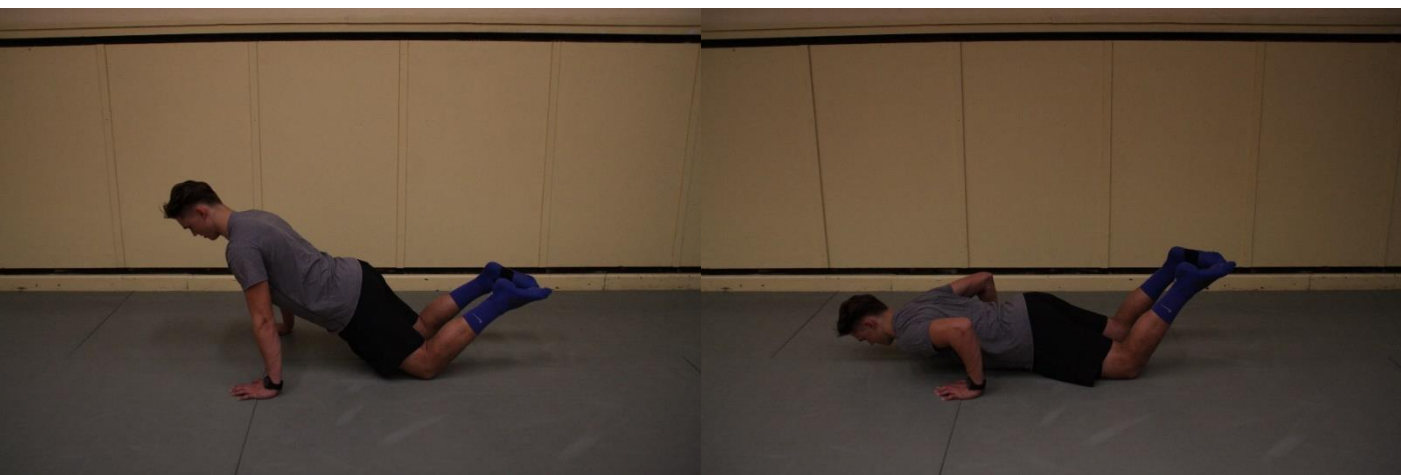


Ārstnieciskā vingrošana kakla – plecu joslai METODIKA

Vingrojumi kaklam

Tālis Lukjanskis

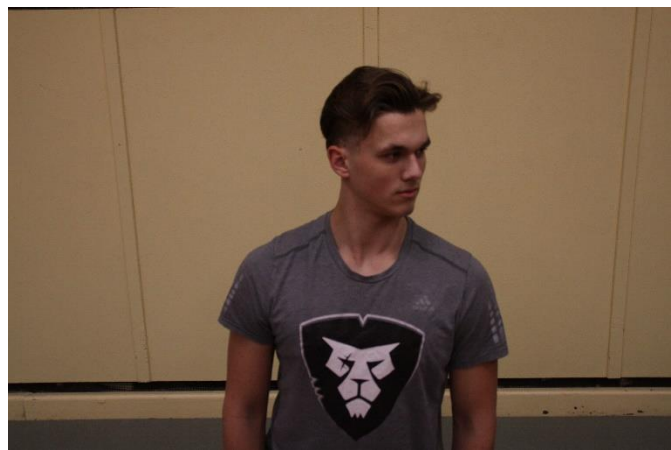
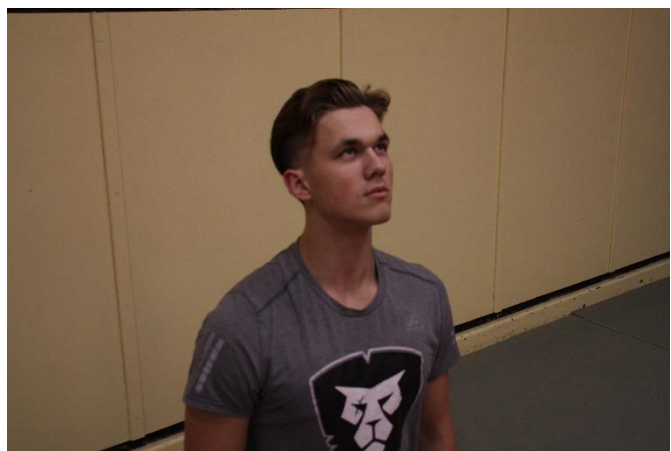
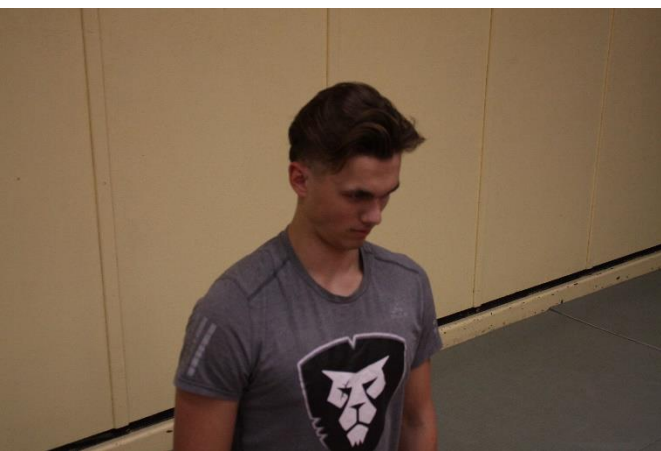
Iesildīšanās *atspiežoties*
(saudzīgāk uz ceļiem);



Kakla un plecu muskulatūras
izmaidzīšana ar rokām;



Viegli mājieni ar galvu – “*JĀ*”,
“*NĒ*”, “*VAI-VAI*” (noliecieni uz
sāniem);



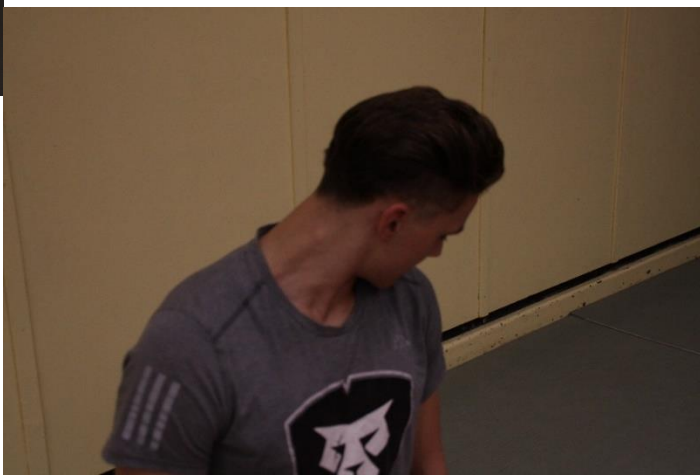
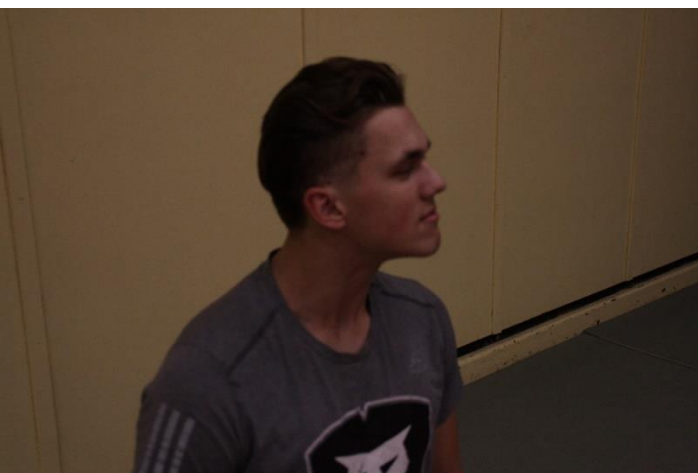
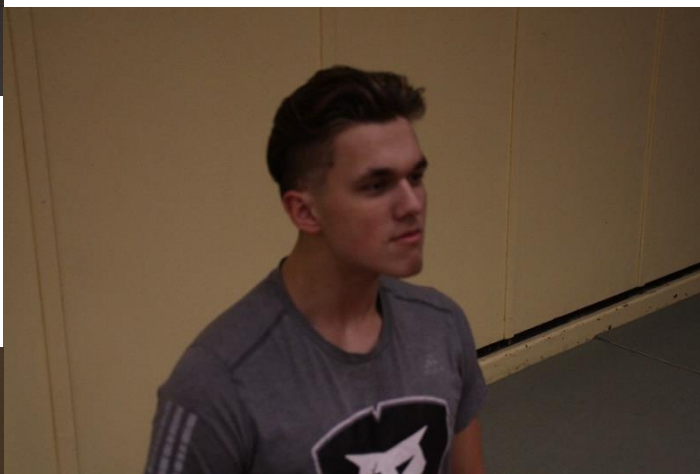
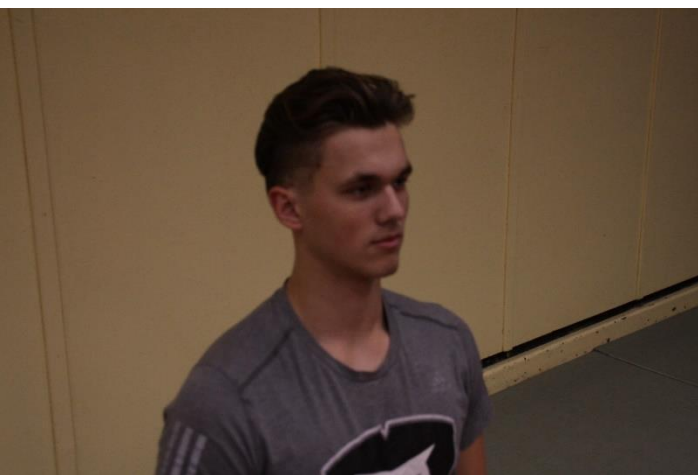
Galvas noliekšana un fiksēšana uz sānu;



Zoda un pakauša
piespiešana/pievilkšana (ausis
paliek uz vietas);



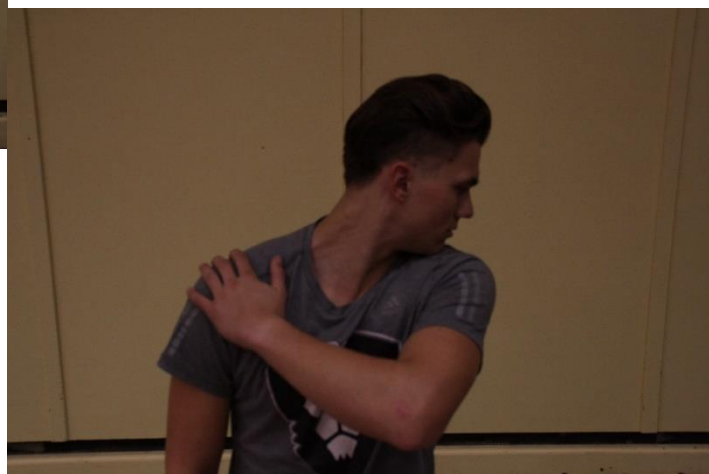
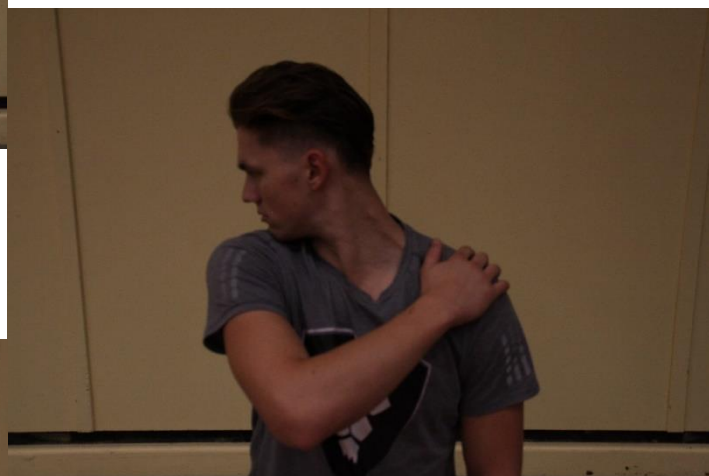
Zodu pastiepj uz priekšu un
piespiež pie pleca (noliecot
galvu);



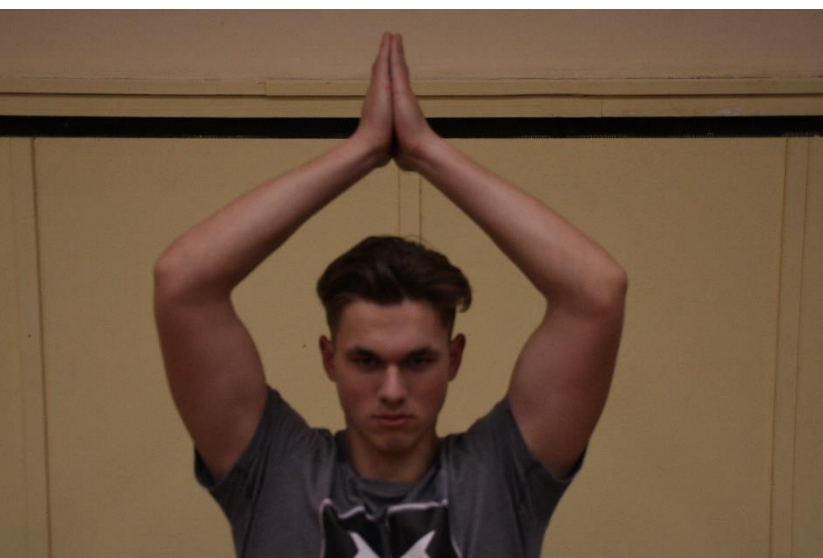
Sagriežot galvu saskatīt sev aiz
muguras notiekošo (zods
nenolaižas);



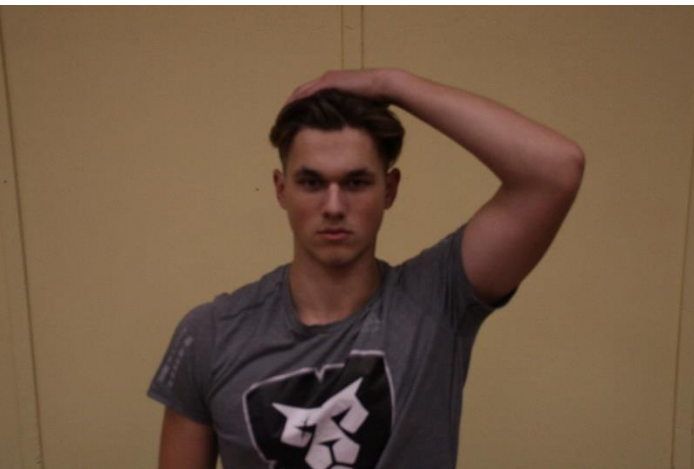
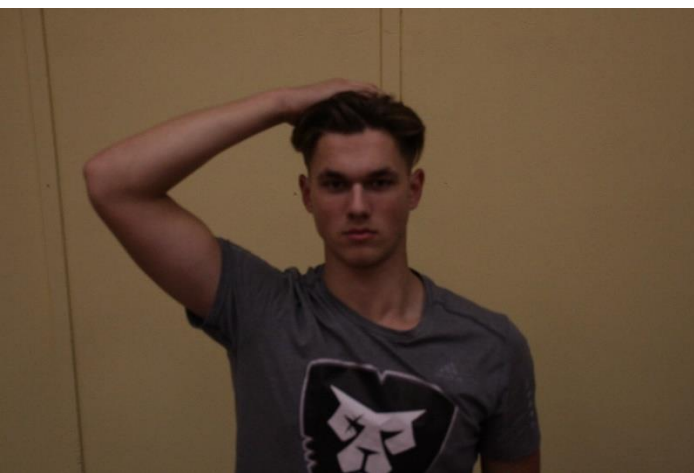
Plaukstu uzliek uz pretējā pleca,
zodu uz paliekošā pleca (atpakaļ);



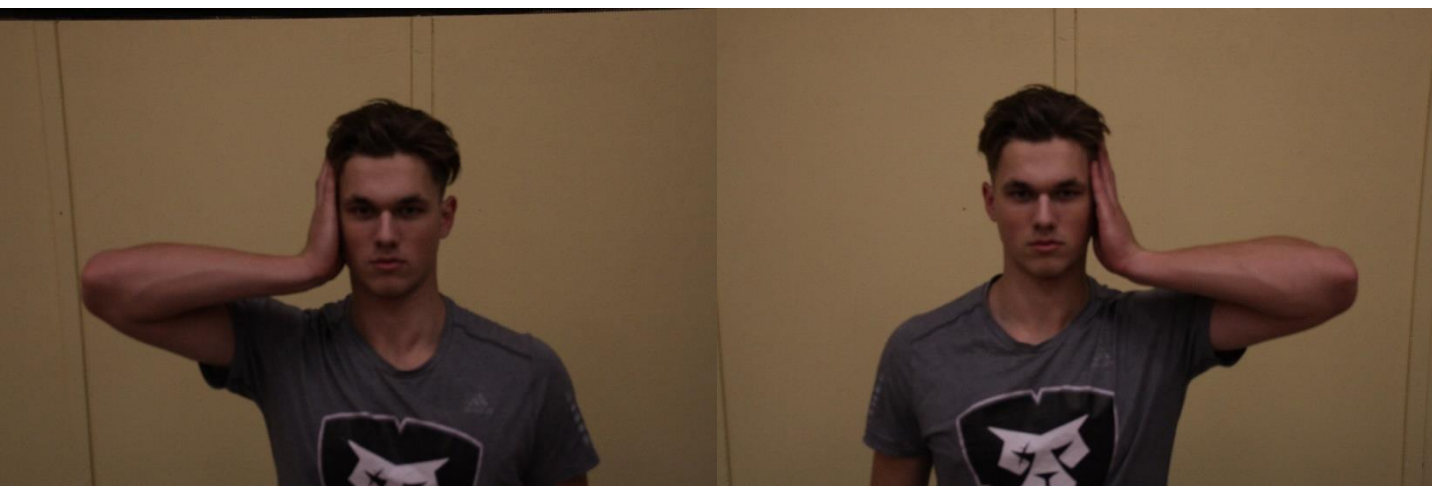
Plaukstas saspiež virs galvas,
galvu pagriež uz sānu);



Galvas noliekšana un fiksēšana uz sānu ar roku;



Pieliek roku no sāna pie galvas,
spiež, galvu atstājot uz vietas



Pieliek roku pie zoda (no
apakšas), spiež, galvu atstājot uz
vietas;



Pieliek roku pie zoda (no sāna),
spiež, galvu atstājot uz vietas

