VINGRINĀJUMU PROGRAMMA

PĒDU UN POTĪŠU NOSTIPRINĀŠANA

Vingrinājumu programma domāta pēdas un potīšu muskulatūras nostiprināšanai, līdzsvara treniņam.
Rekomendēts to veikt 2–3x nedēļā vai katru dienu vismaz 1–2 vingrinājumus.

1. STAIGĀŠANA UZ PIRKSTGALIEM

Staigājot uz pirkstgaliem, pievērs uzmanību, lai pēdas ir vērstas uz priekšu.



10–20 soļi

2. STAIGĀŠANA UZ PAPĒŽIEM

Pacel pirkstus cik vien augstu vari un soļo uz papēžiem.



10–20 soļi

3. STAIGĀŠANA UZ PĒDU ĀRMALĀM

Kārtīgi savelc kāju pirkstus, lai atceltos pēdas iekšējā mala, centies noturēt īkšķi pie zemes. Staigājot uz pēdu ārmaliņām, nesteidzies, lai vari noturēt līdzsvaru.



10–20 soļi

4. PRIEKŠMETU PACELŠANA AR PIRKSTIEM

Uz zemes izber nelielus priekšmetus un, sēžot uz soliņa, ar pēdu tos satver un salasi trauciņā.
Vari izmantot kastaņus, zīles, pogas, lego klucīšus un citus mazus priekšmetus.





10–15x ar katru kāju

5. **PRIEKŠMETU PACELŠANA AR ABĀM PĒDĀM**

Uz zemes saliec mantas un ar abām kājām reizē tās satver un saliec vienā vietā.
Vari izmantot nelielas bumbiņas, mīkstās mantas vai citas rotaļlietas.



10–15x

6. **EŽA BUMBAS RIPINĀŠANA**

Uz zemes noliec "eža" bumbiņu un kārtīgi izripini to ar visu pēdu.



vismaz 30 sek.

7. **STAIGĀŠANA PA EŽIEM**

Uz balansa "ežiem" vari gan mēģināt nostāvēt, gan staigāt pa tiem. Ja Tev nostāvēt uz "ežiem" ir viegli, tad vari mēģināt vēl mest bumbu vai veikt kādu citu aktivitāti.



8. **ŠĶĒRŠĻU JOSLA**

No mājās pieejamā izveido šķēršļu joslu tā, lai būtu kam līst cauri, uzkāpt/nokāpt/pārkāpt un iet pa šauru celiņu. Izmanto pēc iespējas dažādākus šķēršļus (mīkstāks, cietāks, augstāks, zemāks), piemēram, spilvenus, virves, sarullētu dvieli, kartona kastes u. tml.



Materiālu sagatavoja fizioterapeites:
Laura Āboltiņa, Agate Lentoviča, Anna Ozoliņa, Oksana Šalere, Helēna Vinogradova

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca