
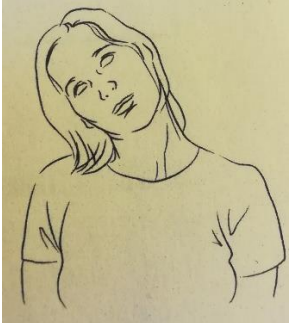



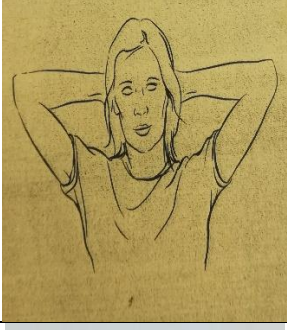
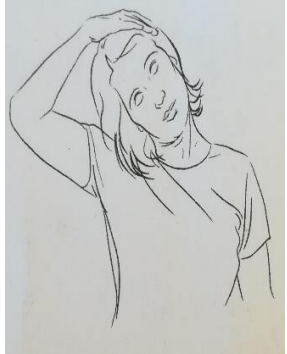
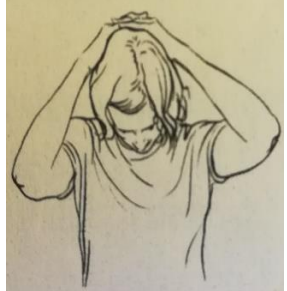


## Vingrojumi kakla daļas muskuļiem

Vingrojumus izpildīt stāvus vai sēdus uz krēsla

Nr.p.k.		Dozējums	Vingrojuma apraksts
1.		10 reizes	Sākuma stāvoklis: Mugura taisna, skats taisni uz priekšu. 1. Pagriezt galvu pa labi. 2. Atgriežas sākuma stāvoklī. 3. Pagriezt galvu pa kreisi. 4. Atgriežas sākuma stāvoklī.  Grieziena laikā neatliec galvu!
2.		10 reizes	Sākuma stāvoklis: Mugura taisna, skats taisni uz priekšu. 1. Noliec galvu pa labi. 2. Atgriežas sākuma stāvoklī. 3. Noliec galvu pa kreisi. 4. Atgriežas sākuma stāvoklī.  Liekšanās laikā nepagriez galvu!
3.		10 reizes	Sākuma stāvoklis: Mugura taisna, galva noliekta uz leju pa labi. 1. Caur priekšpusi zīmē pusapli uz kreiso pusi. 2. Caur priekšpusi zīmē pusapli uz labo pusi.  Galvu pagriežot, neatliec to uz muguras pusi!
4.		10 reizes pa 5 sekundēm	Sākuma stāvoklis: Mugura taisna, kreisās rokas plauksta pie galvas kreisās puses. 1. Izelpas laikā spiež galvu uz kreiso pusi pret kreiso roku, notur 5 sekundes. 2. Izelpas laikā spiež galvu uz labo pusi pret labo roku, notur 5 sekundes. Neveic kustību, darbojas kakla muskuļi!

5.		10 reizes pa 5 sekundēm	<p>Sākuma stāvoklis: Mugura taisna, plaukstas pie pieres.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veicot izelpu, spiež galvu pret plaukstām, notur 5 sekundes.</li> <li>2. Atbrīvojas.</li> </ol> <p>Neveic kustību, darbojas kakla muskuļi!</p>
6.		10 reizes pa 5 sekundēm	<p>Sākuma stāvoklis: mugura taisna, rokas aiz galvas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veicot izelpu, spiež galvu pret rokām, notur 5 sekundes.</li> <li>2. Atbrīvojas.</li> </ol> <p>Neveic kustību, darbojas kakla muskuļi!</p>
7.		20 sekundes uz katru pusi	<p>Sākuma stāvoklis: Mugura taisna, galva noliekta pa labi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ar labo roku aptver galvu, un izelpojot notur 20 sekundes.</li> <li>2. Atbrīvojas, skats taisni uz priekšu.</li> <li>3. Noliec galvu pa kreisi, aptver ar kreiso roku. Izelpojot notur 20 sekundes.</li> <li>4. Atbrīvojas.</li> </ol> <p>Galvu liec uz sāniem, to nepagriežot!</p>
8.		20 sekundes	<p>Sākuma stāvoklis: mugura taisna, rokas aiz galvas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izelpojot noliec galvu pie krūtīm, notur 20 sekundes.</li> <li>2. Atbrīvojas.</li> </ol> <p>Nesaliec ķermeni!</p>

/Kompleksā izmantoti attēli no žurnāla “Sveiks un vesels”/