

# Vingrojumi kāju veselībai



1. att. Sācumstāvoklis 1. – 5. vingrojumam, jāveic uz grīdas, vēlams no rīta un vakarā.

- ērti atgulies uz mīksta paklāja;
- iegurnim un kājām jābūt paceltām, kājas iztaisnotas;
- rokas brīvi novietotas gar sāniem ar plaukstām uz mugurpusi

## 1. vingrojums. Lielo locītavu kustības

Atkārtot 15 – 20 reižu katrā pusē



Pievelc augšstilbu pie vēdera, virzot celi pret zodu



3.att. Iztaisno kāju virzienā pret griestiem



4.-5. Lēnām nolaid iztaisnotu kāju uz paklāja

## 2. vingrojums. Pirkstu locītavu kustības



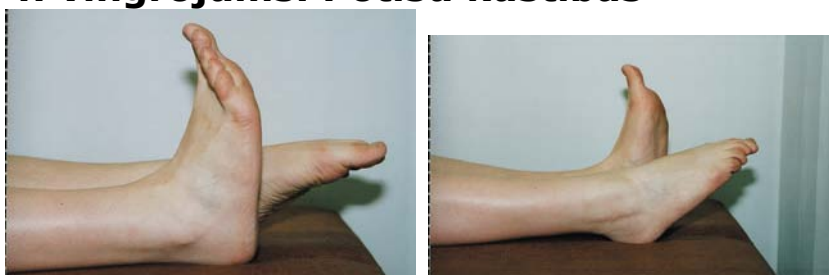
6.-7. att. 30 sekundes saliec un iztaisno abu kāju pirkstus vienlaikus

## 3. vingrojums. Pēdas locītavu kustības



8. att. 30 sekundes veic apļveida kustības uz iekšpusi un ārpusi. Vingrojumu veic vienlaikus ar abām pēdām

## 4. vingrojums. Potīšu kustības



9.-10. att. 30 sekundes saliec un iztaisno pēdu. Vingrojumu veic vienlaikus ar abām pēdām

## 5.vingrojums. Kāju berzēšana

Atkārtoti 8 līdz 10 reizes katrā kājā



11. att. Pievelc augšstilbu pie vēdera, virzot celi pret zodu, saņem pēdu ar abām rokām



12. att. Iztaisno kāju virzienā pret griestiem un virzi rokas pāri potītei, celim radot vieglu spiedienu uz ādu



13., 14. att. Lēnām nolaid iztaisnotu kāju uz paklāja, virzot rokas pāri augšstilbam un celim, radot vieglu spiedienu uz ādu

## Potītes un apakšstilba vingrojums stāvēt



Nostājies basām kājām uz relatīvi mīkstas virsmas (paklājs). 15 reižu atkārtoto vingrojumu, neatraujot pirkstgalus no virsmas. Centies pacelt ceļus, cik augstu vien iespējams



17.18. att. Potītes locītavas vingrināšana. Nostājieties ar pirkstgaliem uz biezas grāmatas. Pastiepieties uz pirkstgaliem un nolaidieties uz papēžiem. Šis vingrinājums ļauj trenēt locītavu un uzlabo sūkņa funkciju.

Izmantoti vingrojumi no Daiņa Krieviņa grāmatas "Hroniska vēnu mazspēja". Foto, izdevējs SIA Nacionālais medicīnas apgāds.