



# Vingrojumu komplekss RĪTA ROSMEI



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

sadarbībā ar:



Vingrojumu kompleksu izpildīt katru rītu pirms brokastīm



Kājas vilkt sev klāt pēc iespējas  
tuvāk, saglabājot taisnu muguru un  
sasprindzinātu vēderu.  
Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Ieliepojot, celt rokas augšā un izelpojot  
liekties uz leju. Atkārtot **15** reizes.



Veikt apļveida kustības iegurņa locītavā,  
virzot celi uz āru. Atkārtot vingrinājumu  
**10** reizes ar katru kāju.



Veicot izklupienu uz priekšu, liekties uz  
priekšējās kājas pusi. Pievērst uzmanību,  
lai celis neietu pāri pirkstgalam. Atkārtot  
**10** reizes ar katru kāju.







Veicot pietupieni, turēt sasprindzinātu vēderu un sekot līdzi, lai ceļi neietu pāri pirkstgaliem. Pietupjoties, spēcīgi savilkēt lāpstiņas kopā. Atkārtot **15** reizes.



Kāju pielikt pēc iespējas tuvāk pie plaukstas, veidojot ceļi taisnu leņķi. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.



Atspiesties no grīdas, balstā uz ceļiem, turēt sasprindzinātu vēdera presi un atpūsties apsēžoties uz papēžiem pēc vajadzības. Atkārtot **10** reizes.



Vingrinājums nostiprina vēdera presi. Atceļot abas lāpstiņas no grīdas, ar roku stiepties pie pretējās kājas pirkstgala. Atkārtot **10** reizes uz katru pusi.



Pacelt iegurni pēc iespējas augstāk, sasprindzinot sēžas muskuļus. Atkārtot **10** reizes ar katru kāju.