

Vingrojumu komplekss RĪTA ROSMEI



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.



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



Veikt apļveida kustības iegurnā 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 līdži, lai ceļi neietu pāri pirkstgaliem. Pietupjoties, spēcīgi savilkt 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, turot 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 priekšgala. Atkārtot **10** reizes uz katru pusi.



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



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls ir izgatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.