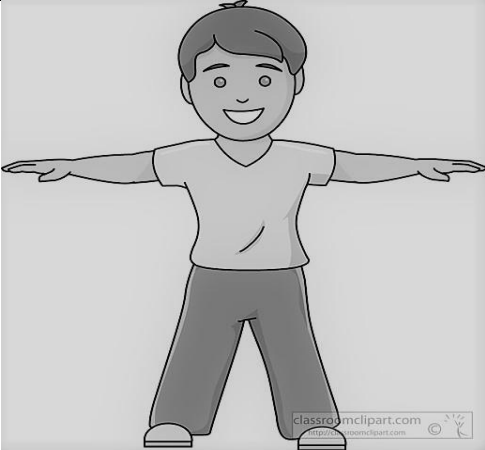
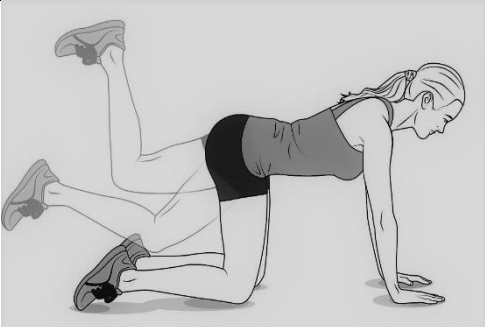
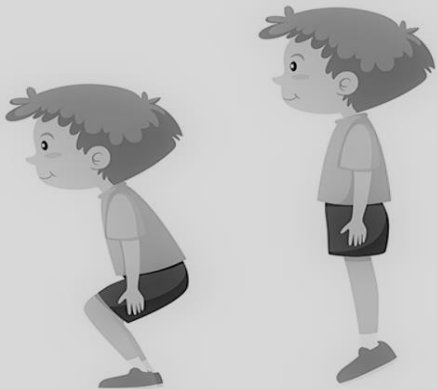


Vingrojumi veiksmīgai dienai

Lai rīta cēlienu uzsāktu moži, svarīgi pamodināt ķermeni. Pēc doto vingrojumu izpildes tiks iesildīta ne tikai ķermeņa muskulatūra, bet arī uzlabota smadzeņu darbība. Katrs no vingrojumiem izpildāms 30-45 sekundes, mēģinot katru no tiem noteiktajā laikā veikt pēc iespējas biežāk. Starp katru vingrojumu atpūtai paredzētas 15 sekundes.

Nr.p.k	Vingrojuma vizualizācija	Vingrojuma apraksts
1.		Sākuma stāvoklis: stāvēt taisni, kājas kopā, rokas taisnas sānis. 1.-15. Ar rokām veido mazus aplišus uz priekšu. 16.-30. Ar rokām veido mazus aplišus uz aizmuguri.
2.		Sākuma stāvoklis: balsts guļus (balsts uz rokām un kāju pirkstgaliem) , <u>skats uz grīdu</u> , mugura taisna un vēders ievilkts. 1. Saliektu labo kāju tuvina krūtīm. 2. Atgriežas sākuma stāvoklī. 3. Saliektu kreiso kāju tuvina krūtīm. 4. Atgriežas sākuma stāvoklī.
3.		Sākuma stāvoklis tāds pats, kā pirmajā vingrojumā. 1.-2. Saliektu labo kāju tuvina krūtīm un atgriežas sākuma stāvoklī. 3.-4. Saliektu kreiso kāju tuvina krūtīm, atgriežas sākuma stāvoklī. 5.-6. Atceļ labo roku un nolaiž to atpakaļ pie zemes. 7.-8. Atceļ kreiso roku un nolaiž to atpakaļ pie zemes. Veicot vingrojumu, negrozi muguru!
4.		Sākuma stāvoklis: balstā uz ceļiem un rokām. 1. Atceļ labo kāju, līdz tā ir vienā līmenī ar muguru. 2. Atgriežas sākuma stāvoklī. 3. Atceļ kreiso kāju, līdz tā ir vienā līmenī ar muguru. 4. Atgriežas sākuma stāvoklī.

5.		Sākuma stāvoklis: stāvēt taisni, kājas plecu platumā, rokas gar sāniem, mugura taisna. 1.-2 Ietupties ceļos (<u>netupties līdz zemei</u>). 3.-4. Veic maksimāli augstu lēcieni, lēciena beigās ietupties.
6.		Sākuma stāvoklis: rokas un ceļi pie zemes, galva uz leju. Atceļot ceļus no zemes, virzīt sēžamvietu uz augšu. Lai papildus attīstītu lokanību, mēģināt pielikt pilnu pēdu pie zemes. Noturēt šādu pozu vismaz 30 sekundes. Pēc vingrojuma izpildes iespējams piecelties divējādi: 1. Lēnām ieliekt ceļus un nolaist sēžamvietu kā sākumā 2. Lēnām virzīt plaukstas pie pēdām un lēnām, iztaisnojot muguru, piecelties.