

# Mosties pareizi !

## Rīta vingrošana

Parasti mazi bērni un arī dzīvnieki pēc pamošanās izstaipās - tas palīdz ķermenim ieiet aktīvajā dzīves ritmā. Savukārt lielākā daļa pieaugušo pat neizstaipās, nemaz nerunājot par rīta vingrošanu, tādēļ, lai uzsāktu aktīvu un pilnvērtīgu dienu, piecelieties nedaudz agrāk, pārvariet sevi un veiciet dažus vingrojumus.

### Ieteicamais vingrojumu komplekss pēc pamošanās

**Gulūs uz muguras ar viegli saliektām kājām:**



**1. Plaukstas savienojam un rīvējam vienu gar otru – apm. 15 sekundes.**



**2. Pirkstus saliecam dūrēs un iztaisnojam – 15 reizes.**



**3. Plaukstu purināšana – apm. 15 sekundes.**



**4. Rokas gar sāniem, ar kājām soļojam apm.20 soļus.**



**5. Pēc vingrojumu veikšanas, lēni pieceļamies nedaudz atpūšamies un tikai tad drīkst celties kājās.**