

Vingrojumu komplekss rīta rosmei

1.



Sākuma pozīcija – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos plecu platumā, rokas taisni izstieptas vai saliektas elkoņos abpus galvai (ar saliektām rokām mugurai vieglāk). Atceļ gurnus no grīdas, ievēl vāderu, sasprindzina sēžas muskuļus un notur pozu 2–4 sekundes. Tad atgriežas sākuma pozīcijā.

Vingrojumu atkārto līdz 10 reizēm.

2.



Sākuma pozīcija – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos plecu platumā, rokas taisni izstieptas abpus galvai. Ceļus tuvina grīdai – vispirms uz vienu pusi, tad uz pretējo. Mugura paliek pie grīdas, rokas stiepjas paralēli grīdai.

Atkārti 8–10 reizes.

3.



Sākumstāvoklis – kā iepriekšējos vingrojumos. Ja tas par grūtu un pleci neturas pie zemes, plaukstas var palikt zem gūžām (kā 2. attēlā). Ar kājām veicot lielus aplūsus, pabrauc ar riteni (ja neizdodas lieli aplūsi, var veidot mazākus). Pēdas nostieptas, kustība izdarāma ar papēdi pa priekšu

4.



Sākumstāvoklis – guļus uz muguras, rokas izstieptas gar ausīm, kājas taisnas. Pamazām saveļas čokurā, ar rokām aptver kājas, pieri pieliek pie ceļgaliem. Atkal atgriežas sākuma pozīcijā.

5.



Sākuma pozīcija – guļus uz vēdera, rokas aiz galvas. Atceļ elkoņus no grīdas, notur šādu pozu 4–5 sekundes un atgriežas sākumstāvoklī. Atkārto 8–10 reizes.

6.



Sākumstāvoklis – kā iepriekšējā vingrojumā. Sasprindzinot un spiežot kopā sēžas muskuļus, bet gurnus noturot pie grīdas, atceļ labo ceļgalu no grīdas, nostiepj kāju ar saliektu pēdu. Tad to pašu izpilda ar otru kāju – it kā soļotu uz pirkstgaliem (pirkstgali vērsti pret grīdu, papēži – pret griestiem).

7.



Sākumstāvoklis – uz ceļgaliem saveļas kamoliņā, pierē pie grīdas, rokas taisni nostieptas abpus galvai balstā pret grīdu, pēdas taisnas (nevis balstā uz kāju pirkstiem). Sēžot uz papēžiem, pastiepties uz priekšu. Atvieglots šā vingrojuma variants – rokas nevis uz priekšu, bet gar sāniem (sk. 2. attēlu).

8.



Sākumstāvoklis – tupus, rokas balstā uz plaukstām. Lēni, skriemeli pa skriemelim izliec muguru kā kaķa kūkumu. Pēc tam pamazām izliec muguru pretējā virzienā. Vingrojumu atkārto 8–10 reizes.

9.



Sākuma pozīcija – guļus uz sāniem, kājas saliektas ceļos, roka saliekta kā atbalsts zem galvas, otra saliekta elkonī balstā priekšpusē. Atceļ virsējo ceļgalu, iztaisno kāju un stiepj, saliekto pēdu ieliecot uz iekšu. Atkārto 8–10 reizes un pēc tam šādi izvingrina arī otru kāju.