

## **Rīta vingrošana**

Šogad vadīšu rīta vingrošanu. Esmu fizioterapeite un uzsvaru likšu uz pamošanos, izstaiipīšanos un dziļo muskuļu treniņu. Katru rītu pievērsīsim uzmanību kādai ķermeņa zonai. Vingrot var visi, kam līdzī ir paklājiņš, labs noskaņojums un prieks par kustību. Vieglumā un veselībā!

Lāsma