

Утренняя гимнастика поможет
взбодриться !



Разминка

Подготовим наши мышцы для дальнейшей нагрузки!

1. Растяжка шеи

Прижмите подбородок к груди, так чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положение на несколько секунд.



2. Возьмите голову одной рукой.

Медленно опускайте голову вниз ухом к плечу, пока вам это не доставляет неудобств.

Задержитесь на 10-20 секунд. Повторите несколько раз. Затем повторите все заново в другую сторону.

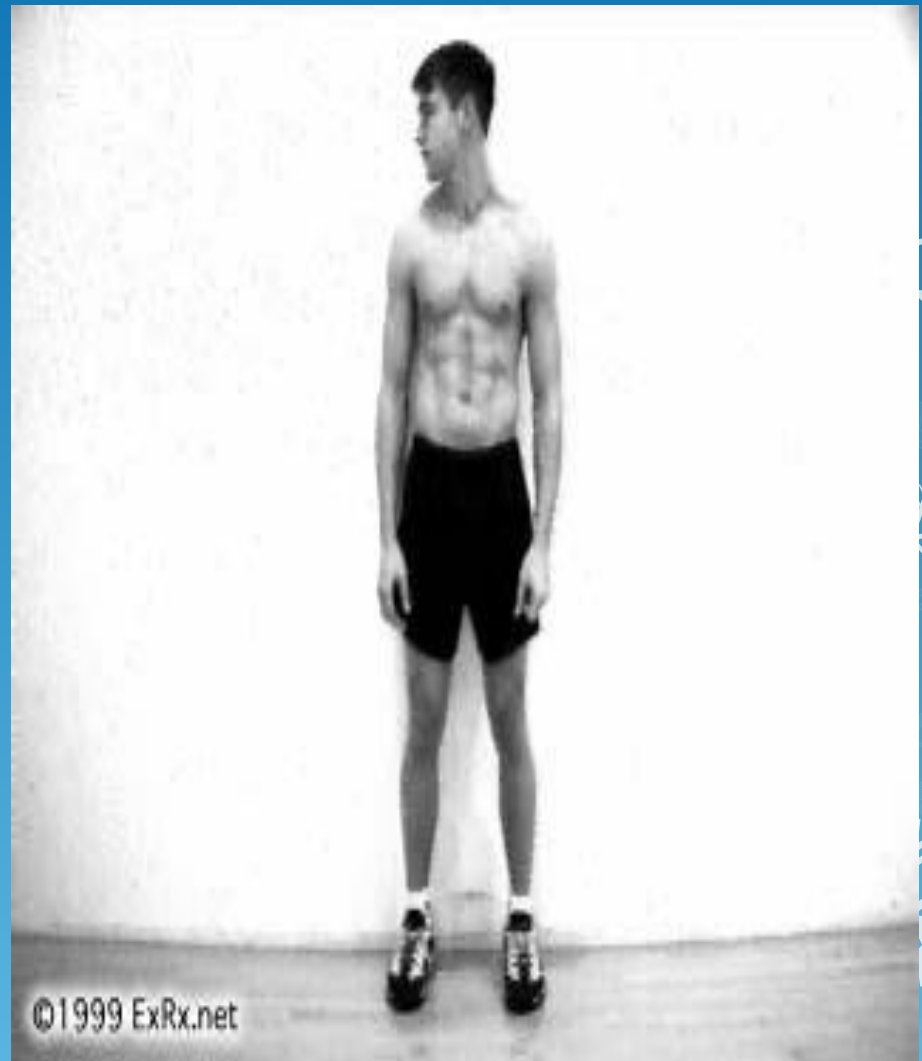


3. Вращение шеи

Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч.

Держа подбородок на одном уровне, повернуть шею в сторону до тех, пор пока можете.

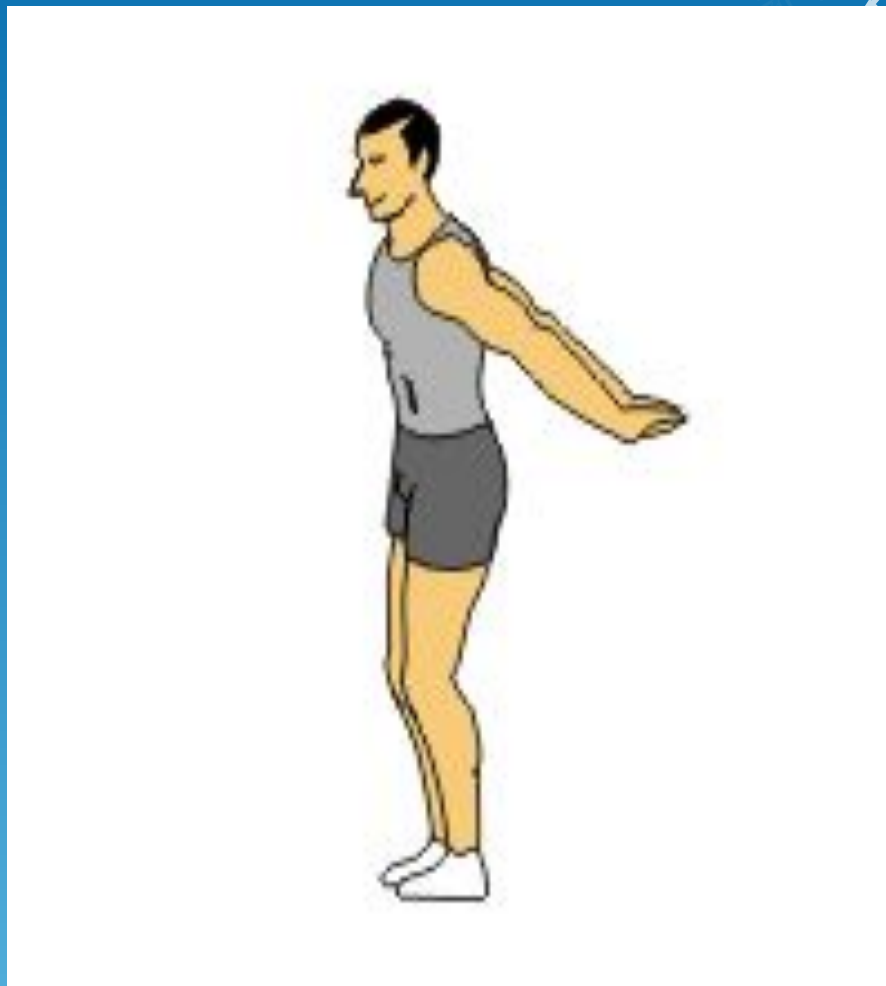
Вернитесь в исходное положение и повторите поворот в противоположную сторону. Повторите это упражнение несколько раз.



4. Грудные мышцы

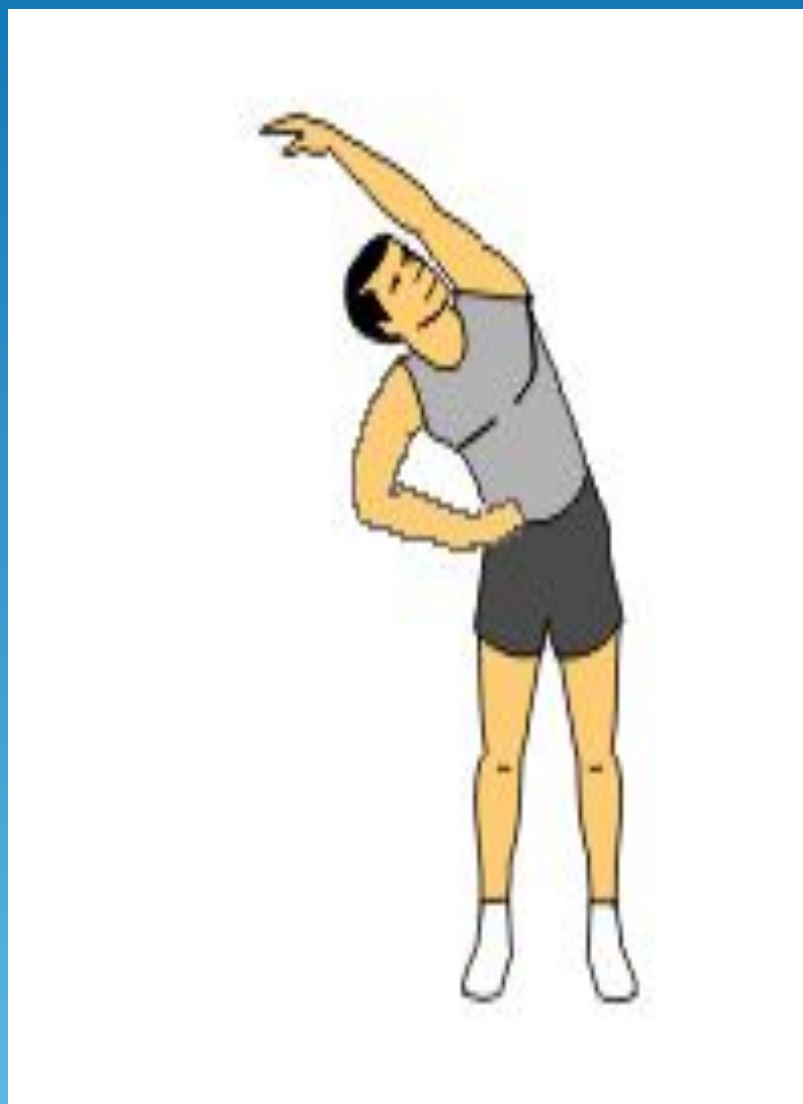
Встаньте в вертикальное положение и тяните вытянутые руки назад, держа при этом их в замке.

Поднимите руки к потолку, держа их прямыми, пока не почувствуете растяжение грудных мышц.



5. Мышцы живота

Поставьте одну руку на пояс и наклоняйте туловище в эту сторону, при этом тянитесь за рукой. Затем повторите в другую сторону.



6. Растяжка плеч.

Вертикальное положение, ноги на ширине плеч. Тянем правый локоть к левому плечу, голову поворачиваем к правому плечу и стараемся глядеть за спинку. Упражнение выполняется 20-30 секунд. Главное почувствовать, как ваши мышцы становятся эластичнее.



7. Вращение плеч

Исходное положение:
стоя ноги на ширине
плеч.

Поднимите руки вверх
на высоту плеч и
начинайте вращения
плеч и туловища в
сторону до упора.

Вернитесь в исходное
положение и
повторите в другую
сторону. И так
несколько раз.



Растяжка для ног

1. Ходьба на месте – 2 минуты. Начиайте маршировать на месте, а затем армейским шагом передвигайтесь вперед-назад по комнате. Руки двигаются вверх-вниз синхронно с вашими ногами, локти согнуты, ладони зажаты в кулаки.



2. Подъем коленей – 30 раз за 30 секунд. Удерживая в напряжении мышцы брюшного пресса, выпрямите спину и начинайте поочередный подъем коленей в течение 30 секунд. Поддерживайте небольшой изгиб в опорной ноге.



3. Приседания – 10 повторений.

Ноги поставьте на
ширину плеч,
руки вытянуты
перед собой.
Опускайтесь вниз
не более чем на
20 см, сгибая
ноги в коленях.



4. Растяжка бедра – от 8 до 12 секунд.

Для выполнения возьмитесь за вашу лодыжку и осторожно потяните пятку вверх и назад, пока не почувствуете растяжение в передней части бедра. Стойте прямо, держите колени вместе и избегайте наклонов по сторонам. В качестве опоры можете использовать стену. Повторите с другой ноги



5. Растяжка голени

– от 8 до 12 секунд.
Сделайте шаг вперед
правой ногой.
Удерживая левую
стопу согнутой,
слегка наклонитесь
вперед. Держите
левую ногу прямой и
попытайтесь
максимально сильно
прижать пятку к
поверхности пола.
Повторите с другой
ноги.



Ну, что, разогрелись? А теперь
приступаем к нашим
упражнениям!



1 уровень.

Силовые
упражнения



3 минуты

Опускаемся на коврик, принимаем исходное положение для отжиманий. И отжимаемся. Новички могут опереться на колени, скрестив ноги.

Тело должно быть прямым, не зажатым, иначе быстро устанут брюшные мышцы.



1 минута

Берем гантели и приступаем к приседаниям и жимам. Исходное положение : ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом. Приседаем и вверх вытягиваем руки. Руки постоянно в согнутом положении.



2 минуты
Возвращаемся
на пол и
принимаем
исходное
положение.
Выполняем
отжимания.
Ноги находятся
на одной
линии с
головой.



2 минуты
Возвращаемся
к приседаниям
и жимам.
Берем гантели
и приседаем.
Руки согнуты в
локтях. Вниз
вдох, вверх
выдох



2 минуты тренировки сердца



30 секунд
Прыжки и
взмахи.



1 минута
Прыжки со
скакалкой



Fashiony.ru

30 секунд
Прыжки с
махами



30 секунд
И снова
прыжки со
скакалкой



Fashiony.ru

1 минута

Ложимся на коврик.

Упражнения для пресса.

Поднимаем голову к коленям.

Ладони заведены за голову.



Силовые упражнения



30 секунд

Упражнение
гребля. Берем
гантели, ноги на
ширине плеч, чуть
приседаем, сгибая
колени. Руки
параллельно
бедрам, плечи
расправлены.

Тянем гантели на
себя. Руки не
опускаем и
стараясь не
заводить гантели
за себя.



2 минуты

Вертикальное
положение.

Ставим одну ногу
вперед, другую
назад. Начинаем
приседания с
жимами
гантелями. Сгибая
руки, локти
оставляем на
месте.



Приготовились к
упражнению
гребля.



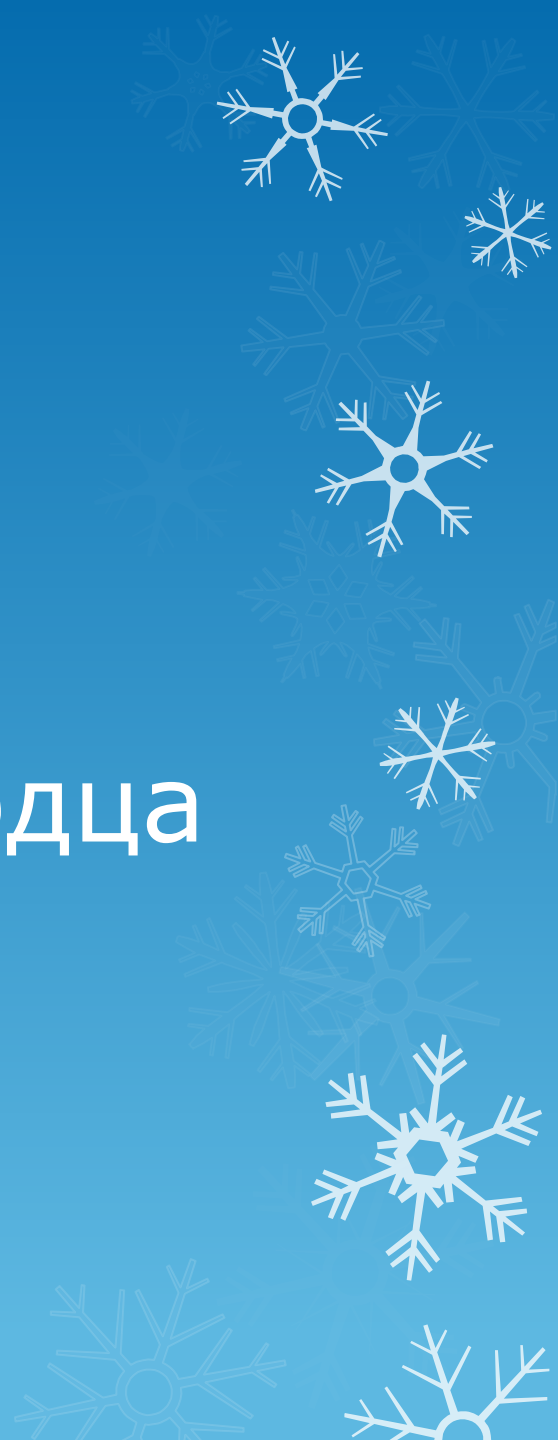
30 секунд

Вертикальное
положение.

Ставим одну ногу
вперед, другую
назад. Начинаем
приседания с
жимами
гантелями. Сгибая
руки, локти
оставляем на
месте.



Упражнения для сердца



30 секунд
Прыжки со
скакалкой



1 минута

Упражнение
«бокс». Руки
не опускаем,
ноги чуть
согнуты.



30 секунд
И снова
прыжки со
скакалкой

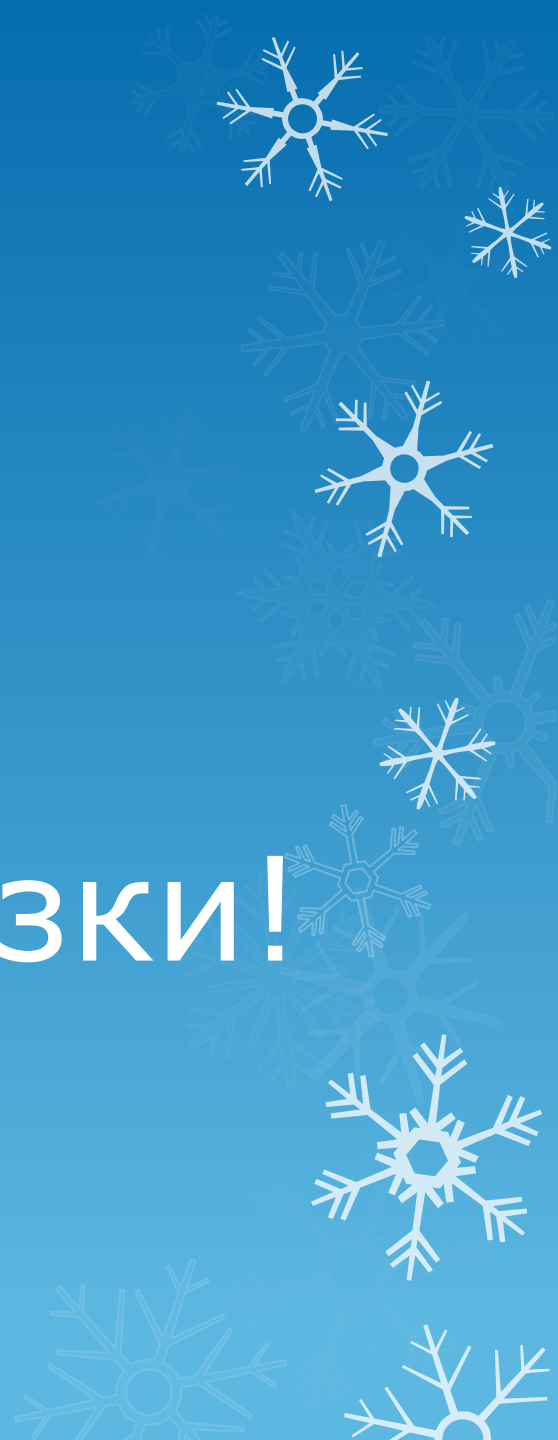


Fashiony.ru

И приготовились к
боксу! 30 секунд
энергичных
ударов!



Силовые нагрузки!



30 секунд

Ложимся на коврик. Одна рука заведена за голову, другая лежит на полу. Поднимаем голову и тянемся к свободной руке. Вдох- движение вниз. Выдох – движение вверх.



30 секунд
Остаемся на полу. Берем гантели и поднимаем их на вытянутых руках, прямо над грудной клеткой. Вдох – вниз, выдох – вверх.



30 секунд
Возвращаемся
к приседаниям
и жимам.
Берем гантели
и приседаем.
Руки согнуты в
локтях. Вниз
вдох, вверх
выдох



30 секунд
Возвращаемся
на пол. Берем
гантели и
поднимаем их
на вытянутых
руках, прямо
над грудной
клеткой. Вдох-
вниз, выдох –
вверх.



Упражнения для сердца!



30 секунд
Прыжки и
взмахи!



1 минута

Бег на месте. Руки согнуты.
Стараемся ногами достать до попы



30 секунд
Присаживаемс
я на
расставленных
ногах.
Приготовились
к боксу! Если
устали,
присядьте
ниже!



30 секунд
И прыжки со
скакалкой!



Fashiony.ru

Упражнения на пресс!



1 минута

Ложимся на коврик. Руки за голову. Колени согнуты.



Расслабление! Вы это
заслужили!



Садимся на коврик, ноги как можно шире. Стараемся дотянуться до пальчиком, все движения медленные и плавные. Если не получается, хватаемся за икру.

Почувствуйте, как тянутся мышцы бедер, спины, живота, голени.

Перемещаемся в центр. Кладем руки перед собой. Голова опущена, дыхание глубокое. Поднимаемся медленно и плавно.

Переносим тело на другую сторону и тянемся к пальчикам другой ноги.

Встаем, чтобы расслабить мышцы бедер.

Берем ногу противоположной рукой и заводим ее за спину. Тянем задние мышцы бедра. Тоже самое со 2-й ногой. Опускаем ногу, стряхиваем!

Поздравляем!!!
Вы успешно прошли
все упражнения!

