

Комплекс
упражнений
для утренней
зарядки
(с картинками)



Бодрый день начинается с бодрого утра. В советские времена утреннюю зарядку можно было делать, слушая радио, позже комплексы утренней гимнастики стали показывать и по телевизору. Сегодня эти передачи ушли в прошлое, однако пользу утренней гимнастики никто не отменял. Если организм «не заведет» с раннего утра, то он не будет работать, «как часы», как бы мы к этому ни стремились.

Настроить организм на нужный лад, разогнать кровь (а тем, кто занимается умственной деятельностью, это даже важнее), интенсифицировать организм помогает комплекс упражнений для утренней зарядки, описанный в данном материале с иллюстрациями.



Зарядка по

Утренняя зарядка полезна, если делать ее по правилам. Их нарушение не только снижает эффективность упражнений, но и может причинить вред организму. Утренняя зарядка всегда должна начинаться с разминки, продолжительность которой составляет не менее 5 минут. Затем можно переходить к комплексу основных упражнений. На них обычно хватает 10-5 минут. Завершить зарядку необходимо потягиваниями. Делать зарядку лучше в проветриваемом помещении, чтобы можно было дышать полной грудью. Нагрузка должна соответствовать физической подготовке и состоянию здоровья.

Если после выполнения упражнений вы чувствуете недомогание, а пульс ваш учащается до 120 ударов в минуту, то вам необходимо снизить нагрузку или вообще подыскать комплекс более легких упражнений. Если после выполнения упражнений вы не чувствуете ни малейшей усталости, нагрузку желательно увеличить, например, делать часть упражнений с гантелями. Делайте утреннюю зарядку под бодрую музыку – в этом случае она зарядит вас положительной энергией еще успешней. Эффекта от утренней гимнастики не будет, если делать ее время от времени. Лучше всего выполнять упражнения ежедневно, в крайнем случае – 5 раз в неделю, стараясь, чтобы перерывы не превышали одного дня.

Утренняя

разминка

С ходу приступать к выполнению комплекса основных упражнений утренней зарядки нельзя. Необходимо сначала размять мышцы, иначе не исключены травмы. Разминку начинают сверху вниз, то есть с шеи, постепенно спускаясь до плеч, рук, талии, ног. Последними разминают ступни. Самый распространенный вариант разминки, не изменившийся с советских времен, выглядит так:

1. Займите исходное положение, поставив ноги на ширине плеч.
2. Вращайте головой, опуская ее к левому плечу, делая полукруг ей к правому плечу, отклоняя голову назад и завершая вращение у левого плеча. Повторив это упражнение 8 раз, сделайте вращения головой в противоположную сторону.
3. Кисти рук положите на плечи, вращайте плечами 8 раз вперед и столько же назад. Повторите еще раз.
4. Делайте вращательные движения выпрямленными руками по аналогичному принципу.
5. Раскиньте руки, согните в локтях. Вращайте в одну, затем в другую сторону по 8 раз.

Утренняя разминка

6. Повращайте в разные стороны кистями рук: два раза по 8 вращений в одну сторону, затем в другую, чередуя направления вращения.
7. Положите руки на талию, сделайте по 8 наклонов в разные стороны.
8. Не меняя положения, поворачивайте корпус влево и вправо (по 8 раз).
9. Вращайте тазом 8 раз по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки. Повторите упражнение.
10. Слегка нагнитесь, положите руки на колени. Сделайте по 8 круговых движений коленями влево и вправо.
11. Круговыми движения стоп завершите разминку. После того, как мышцы разогреты, можно приступить к выполнению комплекса основных упражнений утренней гимнастики.

После того, как мышцы разогреты, можно приступить к выполнению комплекса основных упражнений утренней гимнастики.

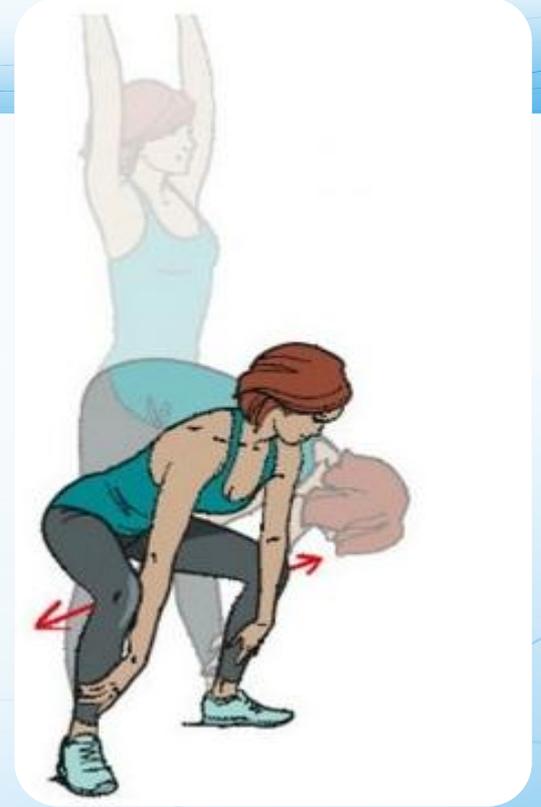
Упражнение №1

Оперевшись на стул рукой, делайте махи противоположной ногой вперед и назад, поднимая ноги как можно выше, как изображено на картинке 1 приведенной ниже схемы.. Повторите то же самое, оперевшись на стул другой рукой и производя взмахи другой ногой. При желании это упражнение можно дополнить другим: подъемом ноги, сгибая ее в колене, как можно выше к животу. Позже эти упражнения можно выполнять без стула.



Упражнение №2

Наклонитесь вниз, обхватив руками ноги как можно ближе к ступням. Присядьте, разводя колени немного в стороны. Снимите руки с ног и встаньте, заняв исходное положения (стоя, руки тянутся вверх, ноги расставлены по ширине плеч).



Упражнение №3

Займите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Крепко обхватите себя за плечи, как бы обнимая себя. Второй тип упражнения выполняется почти так же, как и предыдущее, но, разводя руки, нужно поворачиваться корпусом сначала вправо, потом влево.



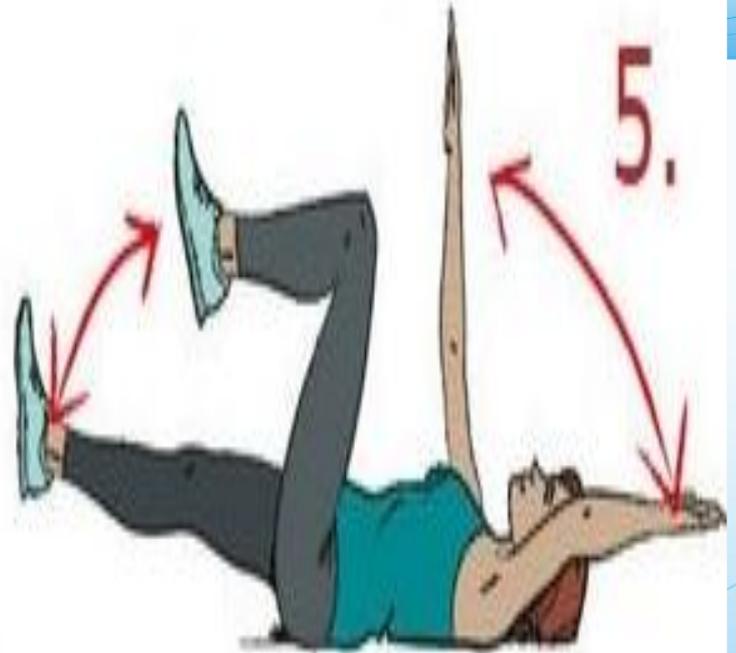
Упражнение №4

Займите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Крепко обхватите себя за плечи, как бы обнимая себя. Второй тип упражнения выполняется почти так же, как и предыдущее, но, разводя руки, нужно поворачиваться корпусом сначала вправо, потом влево.



Упражнение №5

Следующее упражнение выполняется лежа на спине. Ноги нужно приподнять, держа выпрямленными, затем поочередно сгибать их в коленях, имитируя вращение педалей при езде на велосипеде. В дальнейшем упражнение можно усложнить, подключив руки.



Упражнение №6

Перевернитесь на живот.
Оторвите от пола левую
ногу и правую руку.
Досчитайте до 30. Опустите
конечности. Повторите
несколько раз, меняя руки и
ноги (то есть в следующий
раз нужно приподнять
правую ногу и левую руку).



Упражнение №7

Займите исходное положение на боку, опираясь на руку, согнутую в локте и немного согнутую ногу. Поднимайте ногу, делая ей махи. Сделав 10-30 махов, поменяйте ногу, перевернувшись на другую сторону.



Упражнение №8

Для выполнения этого упражнения тоже потребуются гимнастический коврик. Обопритесь локтями об пол. Локти должны находиться на уровне плеч. Другая опора – колени. Выпрямляйте поочередно руки, разворачиваясь корпусом. Повторите 6-10 раз в каждую сторону.



Упражнение №9

Лягте спиной на гимнастический коврик. Поднимите ногу и заведите в противоположную сторону. Ноги держите прямыми (или хотя бы стремитесь к этому). Повторите 10-15 раз.



Упражнение №10

Встаньте. Поставьте ноги по ширине плеч. Руки заведите за голову. Перенеся груз на правую ногу, левую оторвите и поднимите, согнув в колене, как можно выше. Локтем противоположной руки постарайтесь коснуться колена (рука на это время отрывается от головы и сгибается в локте). Повторять нужно 6-12 раз для каждой ноги.



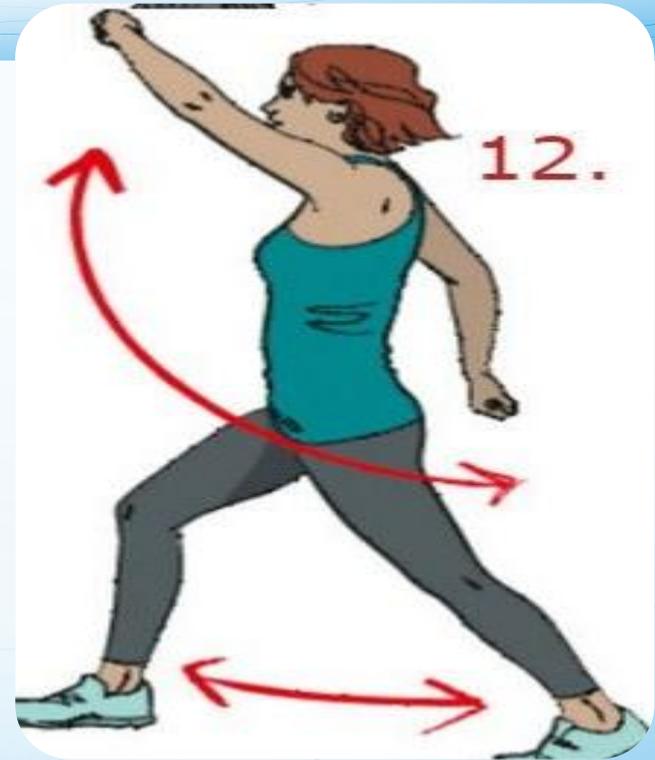
Упражнение №11

Бегите на месте, заводя ноги сильно назад, стараясь достать пяткой до ягодицы. Бежать таким образом достаточно 20-40 секунд.



Упражнение №12

Подпрыгните, выставив одну ногу вперед, другую отведя назад. Одновременно сделайте мах руками. В следующем прыжке поменяйте руки, ноги на противоположные. Сделайте всего 10-20 прыжков.



Последние три упражнения - самые сложные в смысле нагрузки на сердце. Когда вы только начинаете делать утреннюю зарядку, можно обойтись без них, но позже их все же лучше включить в комплекс, так как эти кардиодвижения очень полезны для организма и для укрепления сердечной мышцы в том числе.

Завершите зарядку потягиваниями: на вздохе поднимите руки через стороны вверх, потянитесь, на выдохе - опустите.

После потягиваний можно приступать к водным процедурам.