

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

#СФЕРА #СПОРТ



«ЗАРЯДКА УДЛИНЯЕТ МОЛОДОСТЬ ЧЕЛОВЕКА»

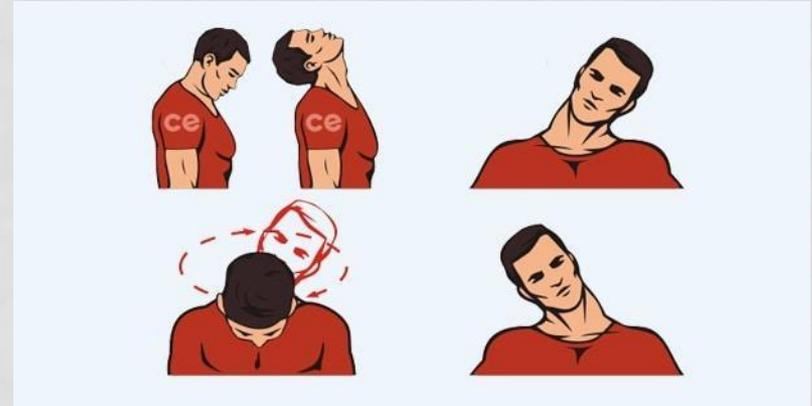
ДЖ. ЛОКК

- Каждому человеку утром необходимо привести в тонус все мышцы и зарядиться энергией. Как раз для этого и нужна зарядка. Но знаете ли вы как сделать ее эффективной?
- Самое главное — не пытаться превращать утреннюю зарядку в интенсивную тренировку. Вам нужно зарядить свой организм энергией на весь день и почувствовать бодрость, а тренировка же наоборот лишит ее вас, и вы будете уставшими и изможденными. К тому же резкий переход от состояния сна может негативно сказаться на сердечной мышце.

РАЗМИНКА

Шея:

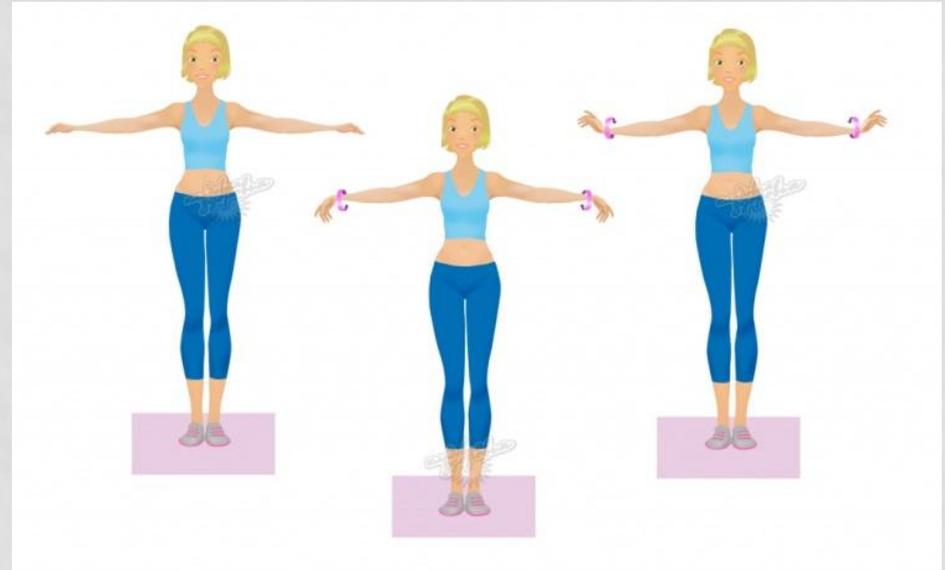
Ноги на ширине плеч, опустите подбородок на грудь и из этого положения начинайте вращательные круговые движения сначала в одну, потом в другую сторону.



РАЗМИНКА

Локтевые суставы:

Ноги вместе, руки в стороны. Выполняем круговые движения кистями рук, локоть не опускает и не поднимаем, не отводим.(10 вращений по часовой стрелке и против часовой).



РАЗМИНКА

Таз:

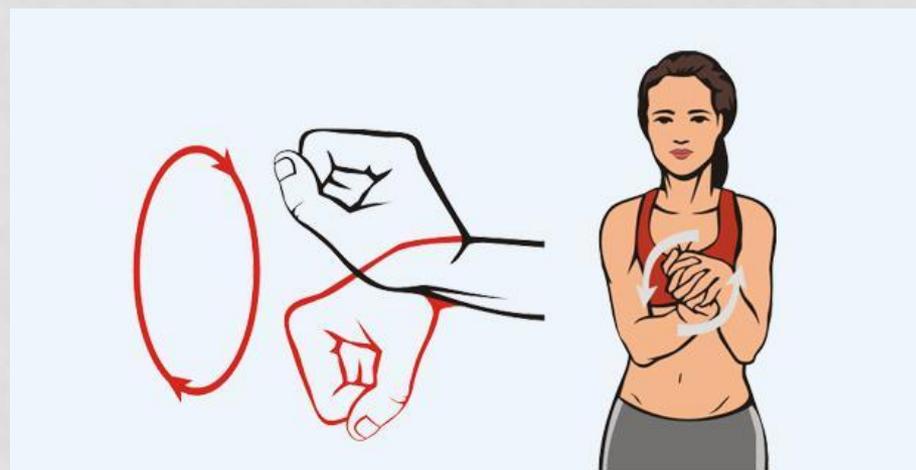
Ноги вместе, поставьте руки на пояс. Совершайте круговые вращения по и против часовой стрелке.



РАЗМИНКА

Кисти:

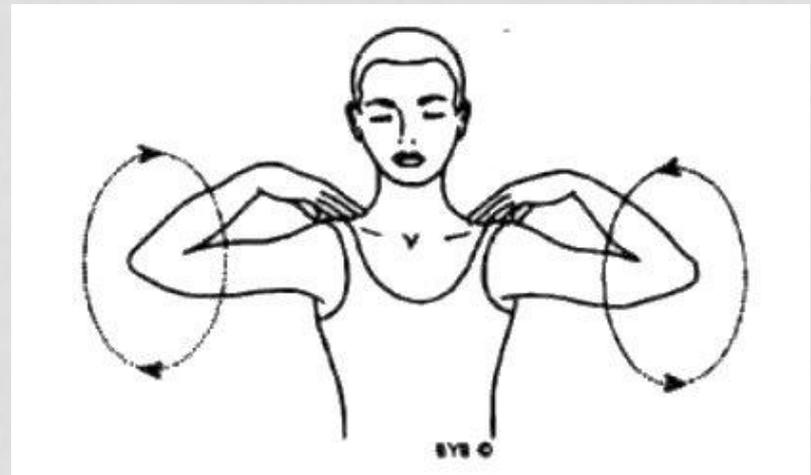
Сожмите ладони в кулак и вращайте кисти сначала в одну, потом в другую сторону.



РАЗМИНКА

Плечи:

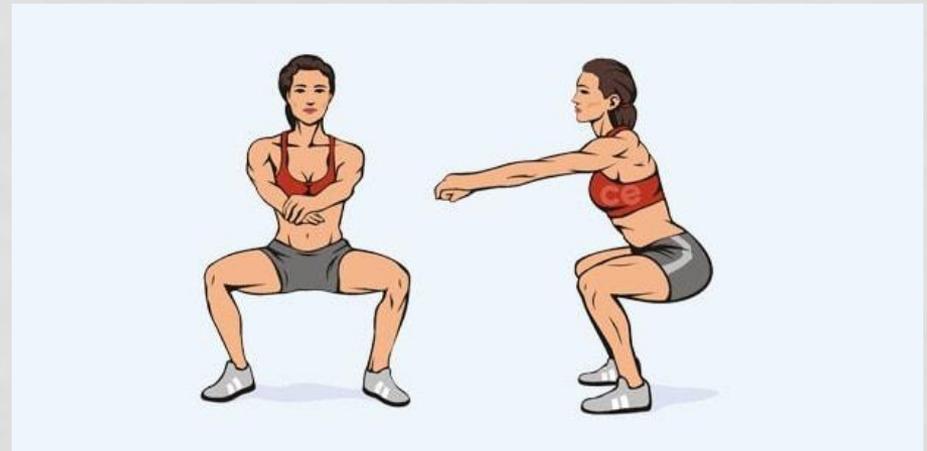
Пальцами рук коснитесь плеч, руки держите согнутыми. Не отрывая пальцев, делайте круговые движения локтями в одну сторону, потом в другую.



БУДИМ МЫШЦЫ

Приседания:

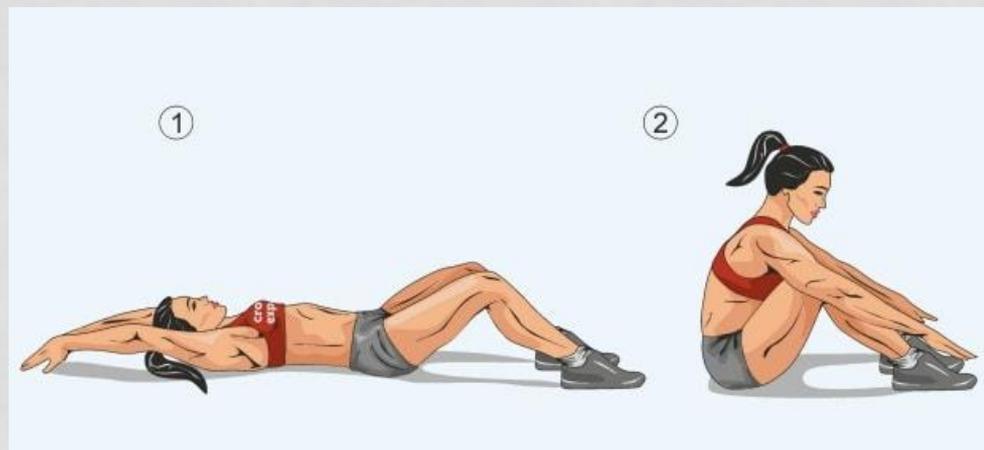
Не отрывая стоп от пола и сохраняя спину ровной, приседаем как можно глубже. Кол-во раз и подходов не ограничено (смотрите по своему самочувствию).



БУДИМ МЫШЦЫ

Подъем туловища:

Ложимся на ровную поверхность, руки вдоль тела, сгибаем ноги в коленях и поднимаем туловище. Можно увеличить нагрузку на косые мышцы и при подъеме поворачивать корпус поочередно в одну из сторон.



БУДИМ МЫШЦЫ

Отжимания:

Руки расставлены шире ширины плеч и не выпрямляя до конца локти опускаем и поднимаем корпус. Женщинам можно отжиматься с колен.



ПОЧЕМУ ЖЕ ИМЕННО ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ?

- По моему мнению, такая утренняя зарядка мобилизует организм, улучшает кровообращение, положительно влияет на правильную работу сердечной мышцы, укрепляет суставы и придает вам энергию и бодрости на весь рабочий день.



«СПОРТ – ЛЕКАРСТВО ОТ ПЛОХОГО
НАСТРОЕНИЯ И ДЕПРЕССИЙ.»
(МАРИС ДЕКОБРА)

