

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Выполнил:
Плотников Александр Евгеньевич
21-Э

Что такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивное настроение на весь день

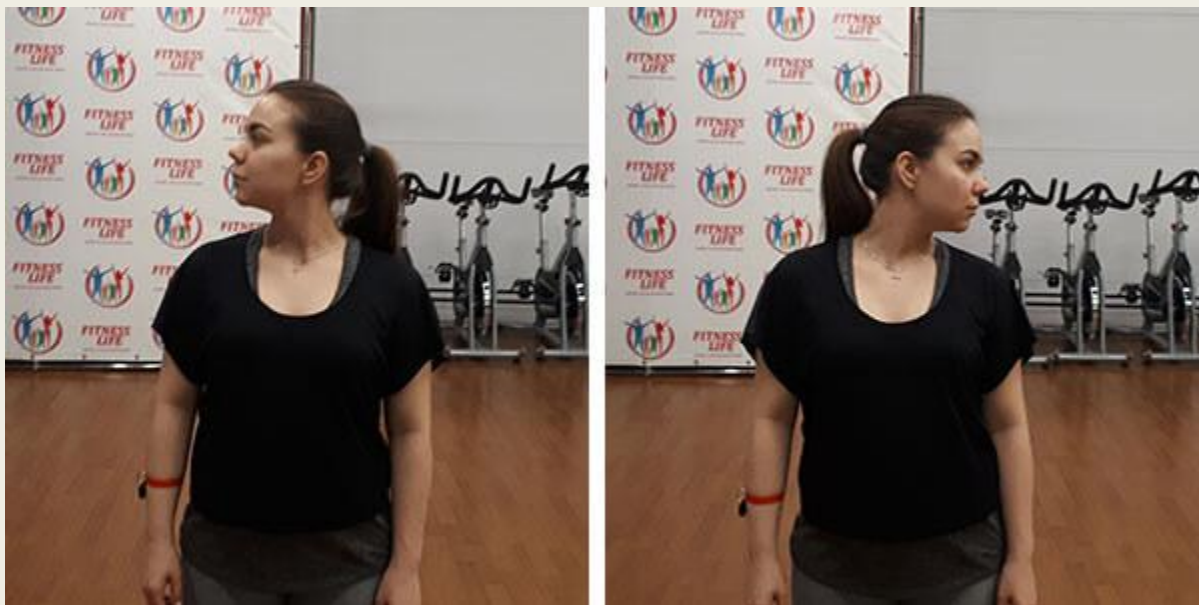
Как правильно делать зарядку по утрам

Зарядка ни в коем случае не должна стать утренней тренировкой, которая служит заменой вечерним. Чрезмерная нагрузка, наоборот, отнимет силы, переутомляет, и полезного эффекта как от зарядки ожидать не стоит. Достаточно 10-15 минут в день для начала, а продвинутым до 20 минут при условии ежедневного выполнения комплекса. Разрешено делать максимум два дня отдыха. Выполняйте движения плавно, без фанатизма.

Упражнение 1

Шейный отдел

Станьте прямо, ноги по ширине плеч, ладони на пояс, макушку головы тяните вверх. Выполняйте повороты головой в стороны плавно, без рывков. При поворотах держите подбородок параллельно полу.



Упражнение 2

Суставы плечевого пояса

Выполняйте круговые движения плечами в одну и другую сторону.

Затем добавьте в ход руки, вращая суставы в полной амплитуде в обе стороны.

Упражнение 3

Грудной отдел

Поднимите руки над головой, соединив кисти в замок, не поднимайте плечи к голове. Выполняйте небольшие наклоны в стороны попеременно, не включая поясничный отдел. Растягивайте боковые мышцы туловища без больших амплитуд.



Упражнение 4

Тазобедренный сустав и поясница

Выполняйте вращение тазом по кругу, стоя на прямых ногах, держите руки на поясе. Вращения делайте по полной амплитуде.

Упражнение 5

Тазобедренный сустав и поясница

Выполните наклон, касаясь ладонями пола. Сделайте внизу несколько мягких пружин, стоя с прямыми коленями и поднимитесь. Так проделайте несколько раз, но без резких движений.

Упражнение 6

Коленные и голеностопные суставы

Поставьте ладони на пол, касаясь пальцами пола, и присядайте, полностью опуская таз к пяткам. При приседании пятка отрывается от пола, происходит подъем на носок. И выпрямляйтесь, полностью разгибая колени, но не отрывайте ладоней от пола. И так несколько раз, растягивая заднюю часть тела.



Упражнение 7

Приседания

Поставьте стопы чуть шире таза, немного разверните носки врозь. Держите руки перед собой. Приседайте до параллели пола, отводите таз назад, но корпус на бедра не заваливайте. Важно, чтобы колени не выходили в острый угол. Приседайте 20-30 раз.



Важно заниматься на голодный желудок,
можно перед комплексом выпить стакан
ВОДЫ.

Конец!