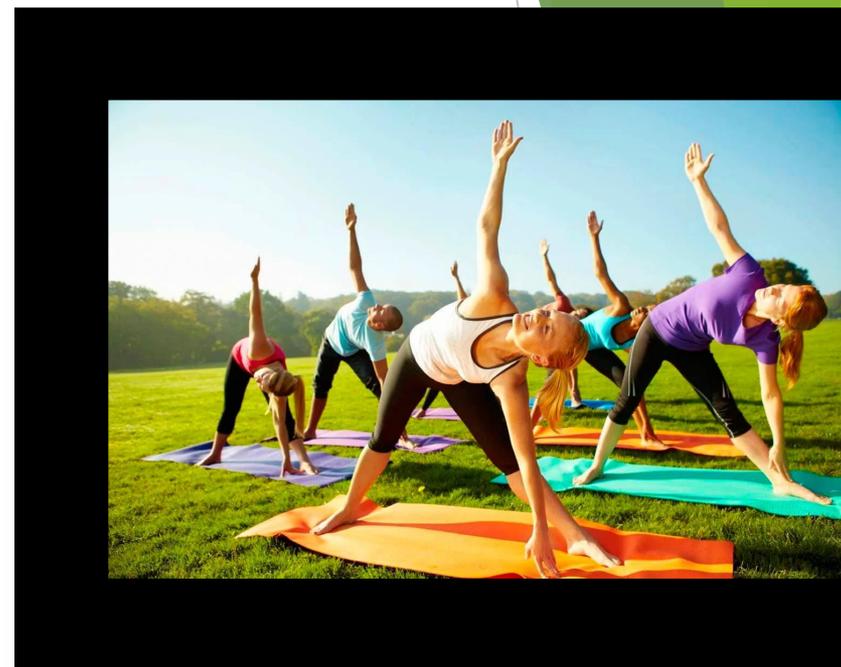


Комплекс упражнений утренней ГИМНАСТИКИ

Подготовил:
Шаповалов Павел
Студент 21-Э группы

Польза утренней зарядки

- ▶ Заряд бодрости в течение всего дня.
- ▶ Легкое пробуждение и прилив сил с самого утра, который сохраняется до конца дня при регулярных занятиях.
- ▶ Помогает сконцентрироваться, улучшая процессы головного мозга.
- ▶ Тонизирует мышцы и органы, также улучшая функции кровеносной системы.
- ▶ Подготавливает тело к нагрузкам повседневной жизни и к умственной работе.



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.

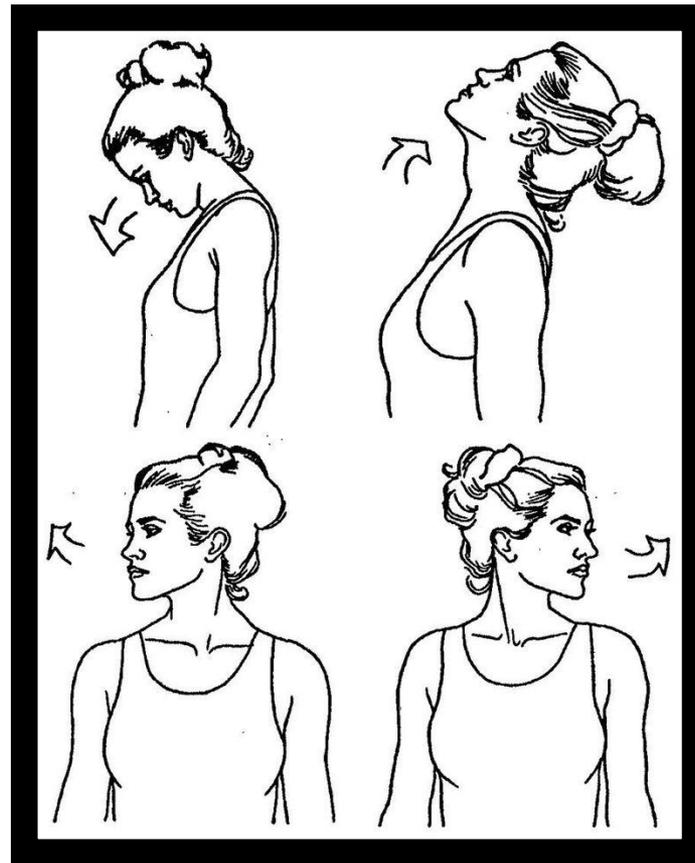


Важно заниматься на голодный желудок, можно перед комплексом выпить стакан воды.

Комплекс упражнений

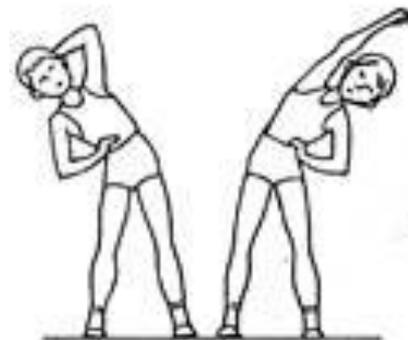
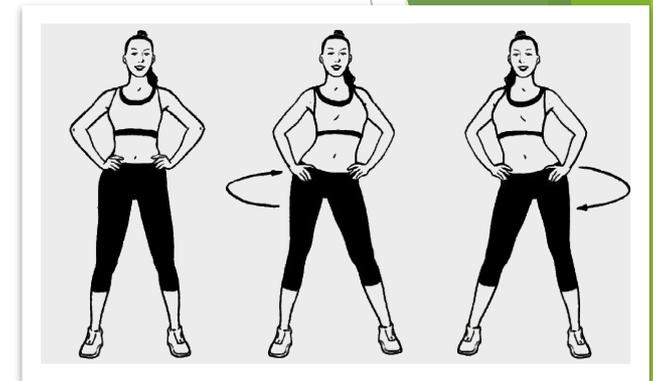
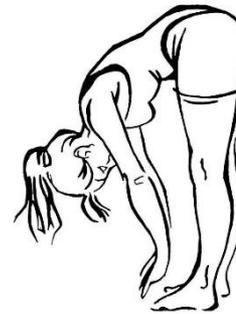
Для шеи:

- ▶ движение головой вперед и назад, и в обе стороны;
- ▶ замедленный поворот головой.



Для туловища:

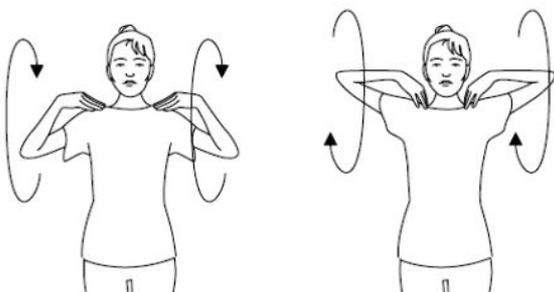
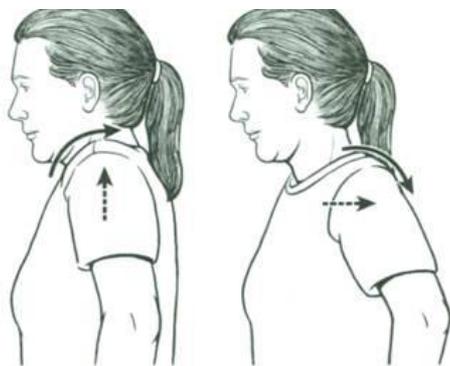
- ▶ плавные сгибания туловища вперед, ноги на ширине плеч, пытаясь дотянуться пальцами рук пола;
- ▶ вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- ▶ наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.





10-15 вращений
в каждую сторону

8



Для рук:

- ▶ круговые движения рук в кулаке;
- ▶ круговые движения одним плечевым суставом поочередно или задействовать сразу пару плеч;
- ▶ вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;
- ▶ вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.



Для ног:

- ▶ махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- ▶ круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- ▶ медленные приседания: около 10 раз.

Всю программу нужно выполнять медленно и плавно, следите за пульсом: предел сердечных сокращений не более 120 раз в минуту. Такая зарядка для начинающих подойдёт безупречно, поможет процессам тонизирования организма и повысит силу воли, главное, подходит для мужчин и женщин.

Вследствие систематических занятий, утренний комплекс можно дополнить силовым тренингом:

- отжимание;**
- упражнения на пресс;**
- подключать гантели маленьких весов;**
- пользоваться обручем для вращения.**