

Комплекс упражнений утренней гимнастики

Подготовила:
Симакова Дарья
Студентка 21-Э группы

Несколько правил утренней зарядки

- ❖ Зарядку нужно делать сразу после пробуждения. Тело и мозг может сопротивляться, но так нужно. Умойте лицо и бегом на зарядку. Поверьте, после нескольких упражнений тело начнет просыпаться, а ум – проясняться. Постепенно вы привыкните делать зарядку по утру.
- ❖ Гимнастика должна быть короткой. Не нужно морить себя часовой тренировкой с утра, так вы не проснетесь, а еще больше устанете. 15-20 минут вполне подходящая продолжительность.
- ❖ Зарядка должна соответствовать вашим целям. Кроме общих разминочных упражнений можно уделить внимание проблемным зонам.
- ❖ Главное в утренней гимнастике – это систематичность и даже когда спать хочется, как никогда, нужно встать и делать зарядку. Вы проснетесь, тело будет в порядке, а гордость за то, что вы встали и занялись зарядкой, будет просто зашкаливать.



Как правильно делать зарядку по утрам

- ❖ 1 выполнять упражнения следует до завтрака. Однако перед этим обязательно выпейте стакан воды. Если ощущаете приступ голода, то можно налить стакан сока или чая. Кровь после ночи находится в загустевшем состоянии. Если приступить к зарядке сразу, то Вы будете перегружать сердце;
- ❖ 2 начинайте упражнения с самых легких, постепенно переходя к более сложным;
- ❖ 3 выбирайте оптимальный комплекс нагрузки, которая не отнимает силы, а наоборот прибавляет бодрости. Или сократите время зарядки;
- ❖ 4 правильно дышите – вдох должен осуществляться не только грудью, но и животом
- ❖ 5 во время активности думайте о приятном – это придаст зарядке большей эффективности, ведь тренировки «через силу» не приводят к желаемому результату;
- ❖ 6 начинайте занятия с пульсом в 90 ударов, постепенно поднимая его до 110 ударов.

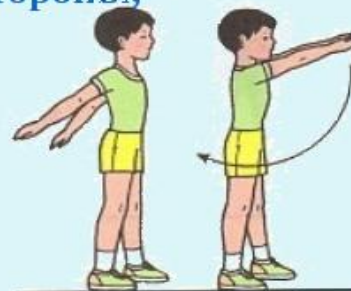
Комплекс упражнений

Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.



Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.

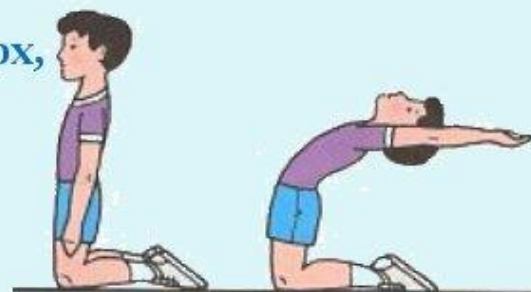


3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



Упражнения для мышц ног

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в и.п.



2. Стоя упереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперёд и коснуться руками спинки стула. Затем упереться другой ногой и выполнить тоже самое.



3. Приседания, руки вперёд, спина прямая



Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.
2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



ки вверх (вдох).
енно опустить руки вниз

После окончания зарядки примите душ, желательно контрастный. Так Вы снимите напряжение с мышц и получите дополнительный приток сил. Завтракать рекомендуется через полчаса после завершения упражнений.