

WORLD TRADE CENTER

CROWNE PLAZA

комплекс утренней гимнастики с гантелями

позволит поддержать себя в форме  
и пробудится с просонья

презентацию сделал Александр Курушин

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. ни в коем случае нельзя вскакивать сразу после звонка будильника и начинать выполнять упражнения
2. если у вас есть какие-то заболевания опорно-двигательного аппарата — обязательно нужно проконсультироваться со своим врачом;
3. самая лучшая зарядка — та, которая полностью отвечает вашей физической форме

Если соблюдать и выполнять эти правила, то зарядка по утрам поможет вам не только совершенствовать свою физическую форму, но и быстрее восстанавливаться после тренировок. Последний момент, кстати, очень важен для бодибилдеров. Быстрая компенсация — наше всё.

## Первое упражнение

Первое упражнение очень простое. Поставьте ноги на ширине плеч, руки с гантелями расположите за головой. На счет раз поднимайте руки вверх, на счет два опускайте их за голову. Желательно использовать не очень тяжелые гантели (1-3 кг), особенно если вы не обладаете хорошей подготовкой или давно не занимались спортом.

## Второе упражнение

Разведение рук в стороны лежа. Ложитесь на пол, руки вытяните вдоль туловища, ноги сведите вместе. На счет раз разведите руки в стороны, на счет два верните их в прежнее положение. Для выполнения упражнения необходимо много свободного пространства, чтобы при разведении руки ни во что не упирались.

Закончить зарядку можно приседаниями с гантелями. Поставьте ноги на ширине плеч, руки с гантелями расположите по швам. На счет раз вдыхайте и опускайтесь в присед, на счет два выдыхайте и возвращайтесь в исходное положение.

Чувствуете легкую усталость после зарядки? Отлично! Чтобы окончательно проснуться и взбодриться – примите контрастный душ.