Лучший комплекс упражнений для утренней зарядки

Выполнила :

Большакова Виктория

Правила построения утренней зарядки

Для утренней тренировки подойдут спокойные упражнения. Комплекс должен быть составлен без включения в него тяжелых нагрузок на организм. Тело после сна расслаблено, основная задача – размять мышцы, улучшить кровообращение, напитать тело кислородом и бодростью. К тому же силовые нагрузки по утрам нежелательны, страдает функционирование сердечно-сосудистой системы.

Разминка

- Любой физический комплекс следует начинать с разминки. Это предотвращает растяжения, повышает тонус, увеличивает приток крови к мышцам. Связки становятся более гибкими. Разминка занимает около 5 минут.

Основные упражнения

- Остальной комплекс зарядки занимает 10–15 минут. Упражнения отличаются более высокой интенсивностью и прорабатывают разные группы мышц. Перед началом зарядки не возбраняется выпить стакан воды, также не забывайте спокойно и глубоко дышать

Голова

- Выполняйте наклоны взад и вперед, осуществляйте повороты вправо и влево. Неспешно вращайте голову по часовой стрелке и обратно

Руки и плечи

- Осуществляйте вращения плечами. Сначала левое плечо, затем правое, после одновременно. Махи руками. Производите движения вверх и вниз. Затем левая рука внизу, правая вверху и попробуйте наоборот. Руки на уровне груди, согнуты в локтях. Отведите их назад, затем в стороны. Махи руками перед грудью – вправо и влево. Вращение кистями рук в разные стороны.

Туловище

- Руки на поясе. Осуществляйте наклоны сначала в одну, потом в другую сторону. Вращение тазом по часовой стрелке и наоборот.

Ноги

- Согните и разогните ноги в коленях.
Поднимите правую ногу, потом левую.
Вращение голеностопом в разные стороны.

Основные упражнения

- После спокойной и восстанавливающей разминки переходите к основной части. Начните увеличивать темп. Хорошо начинать базовый комплекс с ходьбы на месте. Высоко поднимайте колени, дышите размеренно, шагайте интенсивно. Переходим к основной части зарядки. Подходы совершайте по 8–13 раз.
- Махи
- Наклоны
- Прыжки