# Комплекс упражнений для утренней зарядки

#### Базовые упражнения для шеи и головы

1.Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнение – никаких резких движений. Делать нужно

плавно, дыхание ровное.

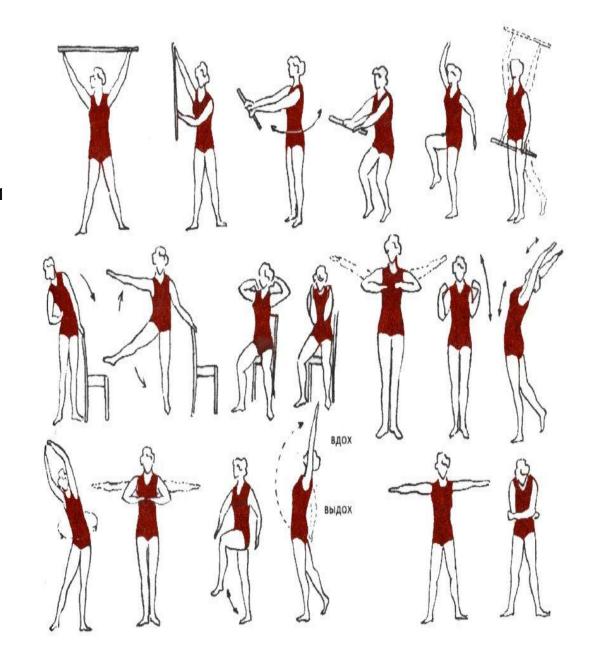




- 2.Наклоны головы вперед-назад. Постарайтесь вытянуть шею вверх на сколько возможно и согнуть ее осторожно вперед. При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову.
- 3.Полукруг головой слева направо. Каждое упражнение нужно сделать по 4-5 раз в каждую сторону.

### Зарядка для рук и плеч

- 1.Вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону.
- 2.Проработке кистей рук сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулачке. Расправьте руки по сторонам и вращайте кисти рук по 5 раз в каждую сторону.
- 3.Вращение в локтевых суставах выпрямите кисти рук, согните локти, вращайте локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону.
- 4. Вращение плечевыми суставами разведите стороны по сторонам параллельно полу. Начиная с маленькой амплитуды вращайте руки вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус. При достижении самой большой амплитуды начните вращать руки в обратном направлении, уменьшая радиус до самого маленького.



## Упражнения для туловища

1.Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно руки собрать в замок), на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на вдохе возвращайтесь. Сделайте 5 повторений в каждую сторону.

2.Вращение тазом. Исходное положение ноги немного шире плеч, руки на поясе. Вращаем тазов по и против часовой стрелки по 5-6 вращений в каждую сторону. 3. Упражнение «Стол». Исходная стойка — ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. На выдохе наклоняем туловище вперед до того момента, пока верхняя часть не будет параллельно полу, в этом положении задерживаемся на секунду. На входе возвращаемся в исходное положение.



# Зарядка для ног

- 1. Начнем с простого. Подъем на носки. При подъеме на носки важно не разваливать голеностопный сустав и держать равновесие.
- 2. Разрабатывает бедренный сустав. Становимся прямо, руки на поясе. Одну ногу сгибаем в колене и делаем вращение бедром по 5 раз в каждую сторону. Итого 10 вращений каждой ногой.
- 3.Приседания. Приседания делаются без отрыва пяток от пола (как на фото). 8-10 приседаний.



#### Упражнения для спины

Все упражнения для спины будем делать лежа на полу. 1.Плечевой мост. Это упражнение своеобразный массажер для спины. Исходно положение лежа спиной на полу, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На вдохе поднимаем туловища, слегка напрягая ягодицы, задерживаемся сверху на пару секунд и на выдохе плавно опускаем туловище в исходное положение, прокатывая каждый позвонок по полу. Сделайте 8 подъемов.

2.Упражнение «Лодочка». Это упражнение заставить работать не только нижнюю часть спины, но и бедра. Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги тянутся назад. На вдохе одновременно поднимайте руки и ноги, грудь и бедра должны слегка отрываться от пола. На секунду задержитесь вверху и на выдохе опуститесь в исходное положение. Важно помнить, что в таких упражнениях не должно быть резких движений и рывком. Голову не запракидывайте назад, взгляд должен стремиться в пол, чтобы не было лишнего напряжения в шее.



