

# Комплекс упражнений для утренней зарядки

## Базовые упражнения для шеи и головы

1. Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях – 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 выдохе 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 запрокидывайте назад, взгляд должен стремиться в пол, чтобы не было лишнего напряжения в шее.

