

Утренняя зарядка - гимнастика

утренняя зарядка — очень эффективное средство, чтобы быть здоровым и подтянутым, легко просыпаться и не чувствовать себя сонным и, главное для многих, эффективно терять лишний вес!

Комплекс упражнений для утренней зарядки

- *Выполняем каждое упражнение по 8-10 раз*



Упражнения для головы

- Поворачиваем голову вправо и влево;
- Наклоны головы назад и вперед;
- Медленно вращаем головой.

Упражнения на плечи и руки

- Вращательные упражнения плечами поочередно и вместе;
- Вращения прямыми руками, как бы рисуя круг;
- Быстрые махи руками, первая рука сверху, вторая — снизу;
- Согнутые руки в меру резко отводим несколько раз назад, после чего отводим один раз прямые руки;
- Разогреваем локти, вращая согнутые руки;
- Разогреваем кистевые суставы, вращая по очереди в одну и другую сторону.

Упражнения для туловища

- Ставим ноги на ширину плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонью пола. Движение должно быть плавным, и ни в коем случае резким, дабы не травмировать поясницу;
- Выполняем вращения тазом, держа руки на поясе;
- Ставим руку на пояс, вторую над головой и тянемся в сторону первой.

Упражнения для ног

- Выполняем поочередные махи ногами, вперед-назад;
- Приседания, без отрыва пяток от пола;
- Подъемы на носок ноги, сперва одной ногой, потом другой.

Упражнения на растяжку

- Ставим ноги на максимальную ширину, одну сгибаем в колене, вторую оставляем прямой. И выполняем растягивания. Потом меняем ногу;
- Садимся на пол и расставляем ноги на максимальную ширину, и по очереди нагибаемся к одной ноге и к другой.

Упражнения для пресса: ЛОЖИМСЯ на пол или на коврик

- Подъемы туловища (скручивания);
- Подъемы прямых ног, не отрывая
поясницы.



<http://www.liveinternet.ru/users/likemylife/>