

# Комплекс упражнений для утренней гимнастики

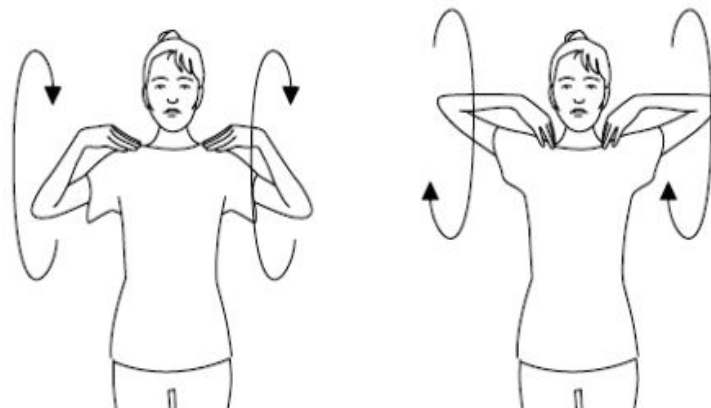
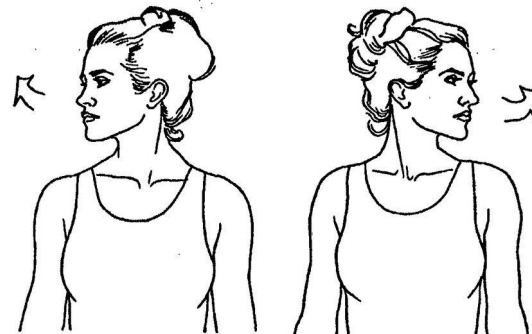
# Вращения

Это упражнение идеально подходит для легкой утренней разминки. Вращательные движения отлично прорабатывают мышцы.

Вращаем:

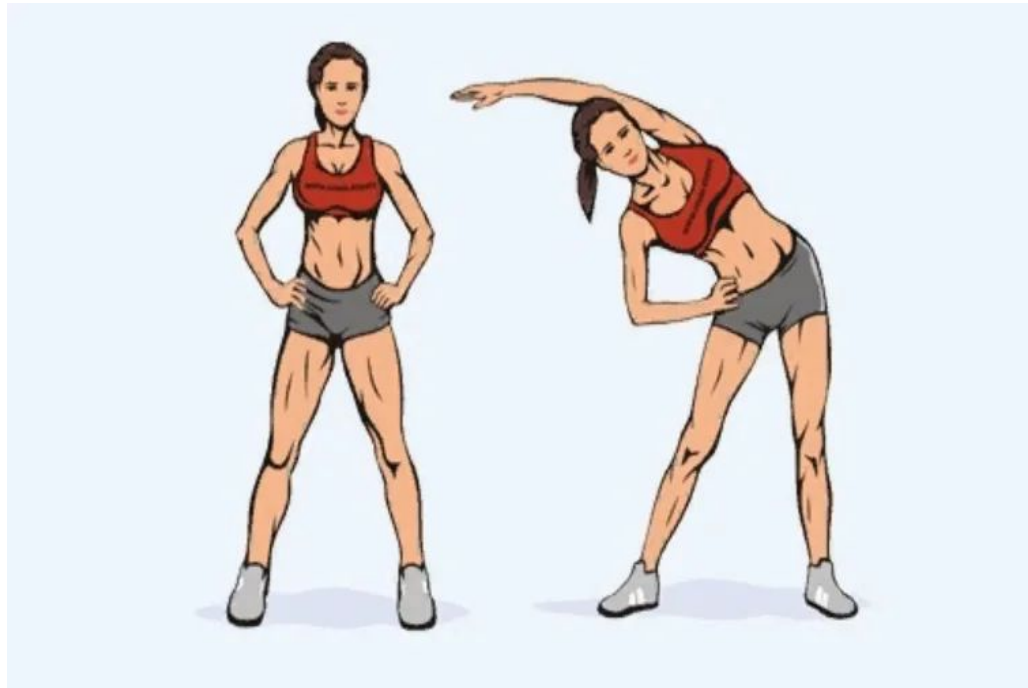
- Головой.
- Кистями.
- Локтевым отделом.
- Плечами.
- Стопами.
- Лодыжками.
- Коленным отделом.

Для каждого участка достаточно по 10 повторений.



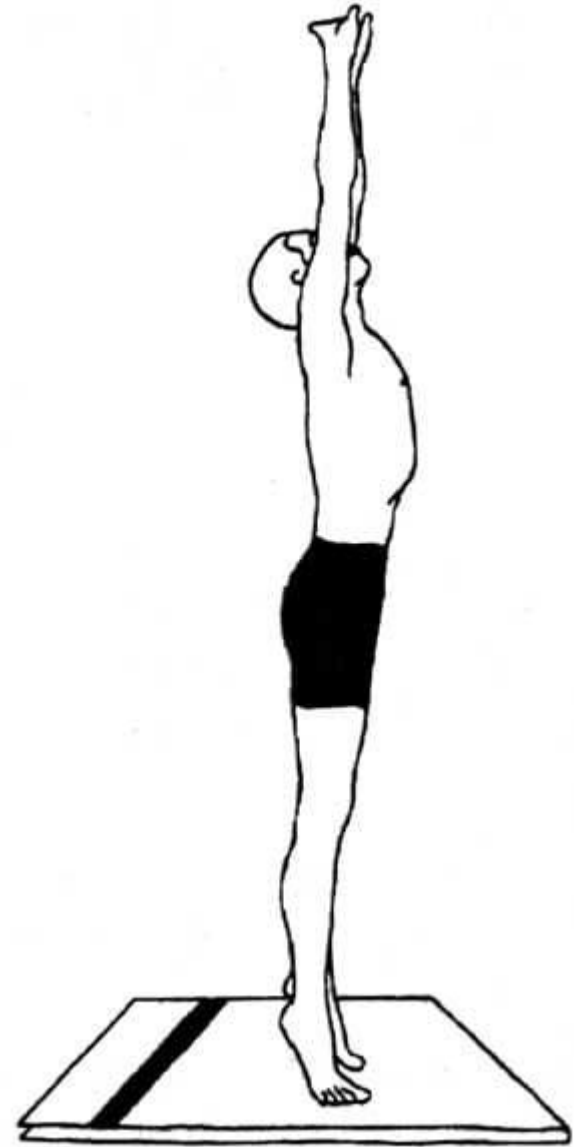
# Наклоны в стороны

- В положении стоя ноги расставляем на ширине плеч.
- Одну руку поднимаем вверх, а вторую – кладем на талию.
- Поднятой рукой делаем наклон в сторону. Стараемся прогнуться сильнее.
- Затем меняем руки, и повторяем упражнение в другую сторону.
- Для каждой стороны делаем по 15 повторений.



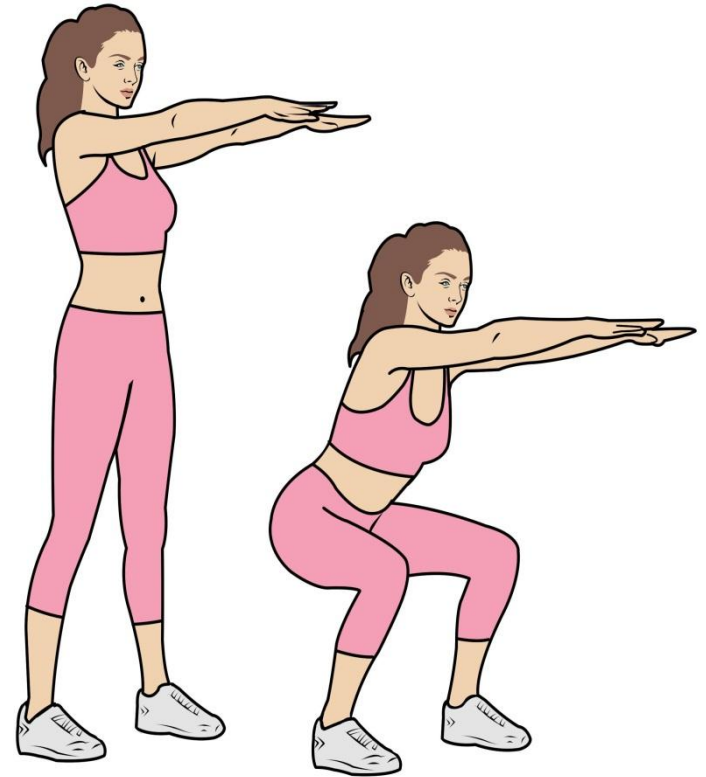
# Потягивания

- Принимаем вертикальное положение.
- Руки поднимаем вверх.
- На выдохе поднимаемся на носочках, стараемся вытянуться, как можно сильнее.
- На вдохе медленно опускаемся на ступню.
- Делаем 15 повторов.



# Чередующиеся наклоны и приседания

- Становимся прямо. Ноги располагаем на ширине плеч, а руки кладем на талию.
- Делаем плавный наклон вперед, и сразу возвращаемся в исходное положение.
- Затем сразу же приседаем.
- Повторяем наклоны и приседания 10-20 раз.



# Шаги на месте

Человеческие стопы – одна из самых чувствительных зон любого мужчины и женщины. Они имеют огромное число специальных точек, отвечающих за плодотворную работу некоторых органов. Для их проработки имитируем движение – делаем шаги на месте.

*Полезный совет.* Чтобы такой своеобразный массаж дал нужный эффект, необходимо в процессе «ходьбы» чередовать нагрузку — делать упор на пятки, носочки и боковые части стоп.

Выполняется данное упражнение на протяжении 30-50 секунд.



# Перекаты с носочков на пятки

- Принимаем вертикальное положение. Спину держим прямо.
- Ступни должны быть на расстоянии 15 сантиметров друг от друга.
- Делаем глубокий вдох, и встаем на носочки.
- На выдохе перекатываемся с носочка на пятку.
- Делаем от 20 до 25 повторений.



# Отжимания

- Принимаем положение – лежа на животе.
- Носочками упираемся об пол.
- Руки сгибаем в локтевом суставе и упираем ладонями об пол (шире плеч).
- Выполняем 15 отжиманий от пола.



*Полезный совет.* Если сложно делать упражнение в классическом варианте, существует облегченная версия – с упором на колени. Выполняется гораздо легче, но превосходная проработка мышц гарантирована.

