

# Комплекс упражнений утренней гимнастики

Выполнил:  
Шаповалов Павел  
Студент 21 Э группы

- ▶ Утро – тяжелое время суток для большинства людей. Как трудно порой просыпаться от звуков ненавистного будильника, мечтая, еще хотя бы пять минуток провести в теплой, уютной постели. Комплекс упражнений для утренней зарядки – замечательная возможность взбодрить себя, поднять настроение до самого вечера и эффективно проработать все группы мышц.
- ▶ Но не все так просто. Гимнастика по утрам для мужчин и женщин имеет свои особенности и нюансы проведения. Познакомимся с ними, а также научимся правильно тренироваться в утренние часы.

# 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.

# Подтягивание ног

- Ложимся на коврик. Руки вытягиваем вверх.
- Сгибаем правую ногу в коленном суставе и максимально подтягиваем к себе.
- Левую руку сгибаем и тянем к правой ноге.
- Коснувшись, возвращаемся в исходное положение, сменяем руки/ноги, и повторяем движение заново.
- Достаточно 15 повторов на каждую конечность.



# 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.

# 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.



# 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.

# 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 повторов.



# 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.

# Как мотивировать себя на выполнение упражнений для утренней зарядки

- ▶ Сделать первый шаг на пути к переменам всегда очень сложно, особенно, если это касается ранних подъемов для проведения гимнастики. Вот несколько эффективных идей, чтобы быстрее выработать в себе полезную привычку вставать и заниматься по утрам:
- Убираем будильник в другое место. Как правило, его кладут рядом с собой на тумбочке, у изголовья. Попробуйте убрать устройство в другое место, расположенное далеко от кровати. Когда будильник начнет звонить, придется вставать и идти, чтобы его выключить. А это отличная возможность окончательно «проснуться».
- Заручитесь поддержкой родных и близких. Гораздо легче что-то начать делать, когда тебя вокруг поддерживают. Попробуйте делать зарядку по утрам все вместе. Это не только наполнит уверенностью в своих силах, но и сблизит в достижении единой цели.