

Утренняя гимнастика поможет  
взбодриться !

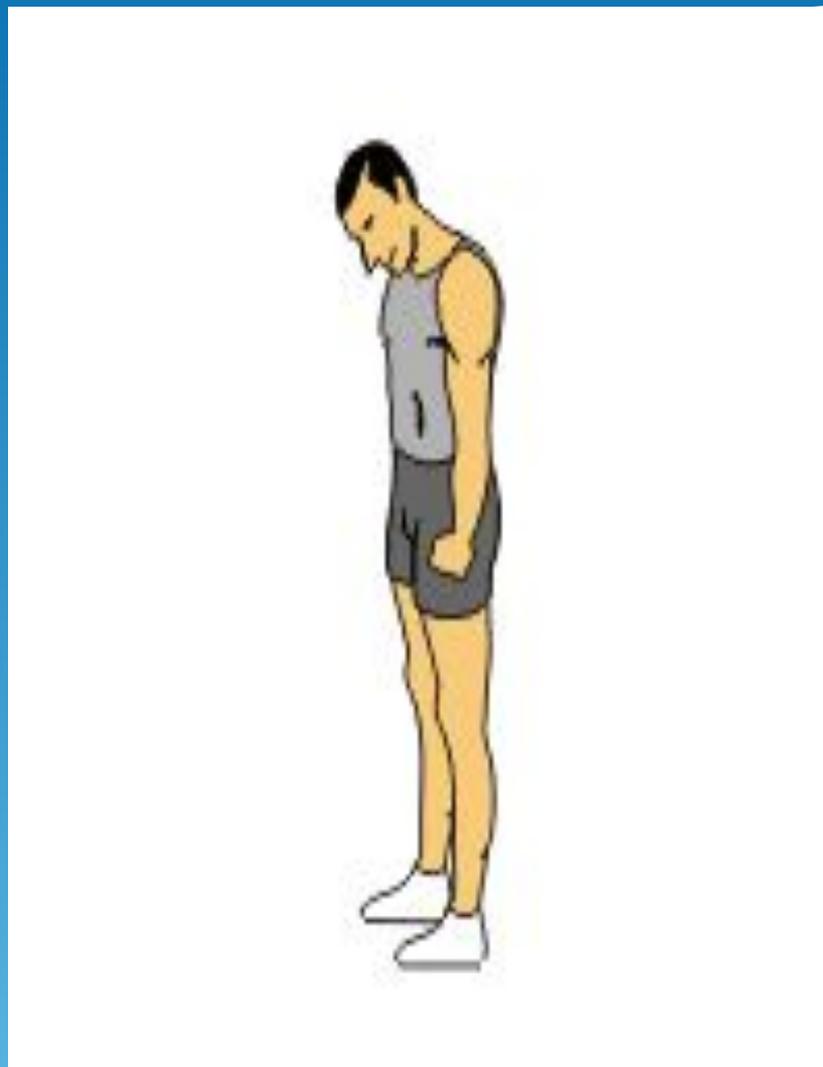


# Разминка

Подготовим наши мышцы для дальнейшей нагрузки!

## 1. Растяжка шеи

Прижмите подбородок к груди, так чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положение на несколько секунд.



2. Возьмите голову одной рукой.

Медленно опускайте голову вниз ухом к плечу, пока вам это не доставляет неудобств.

Задержитесь на 10-20 секунд. Повторите несколько раз. Затем повторите все заново в другую сторону.

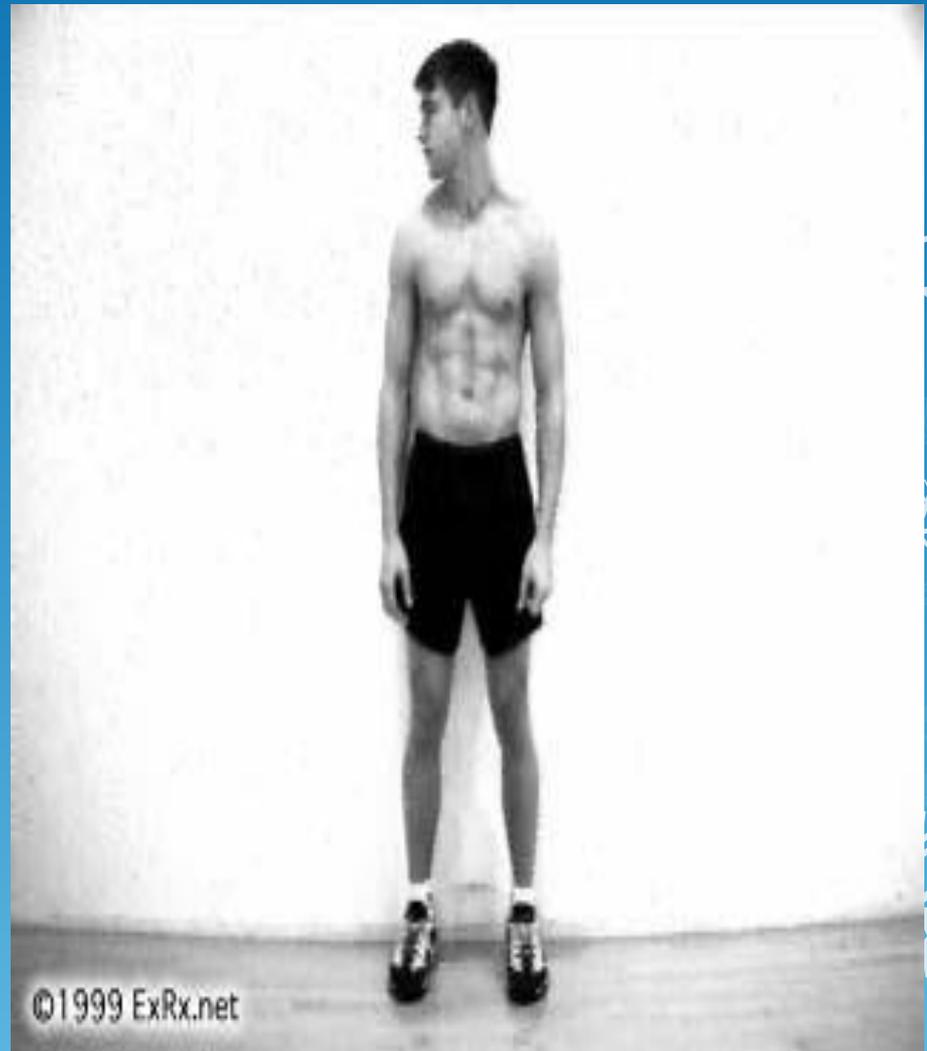


### 3. Вращение шеи

Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч.

Держа подбородок на одном уровне, повернуть шею в сторону до тех, пор пока можете.

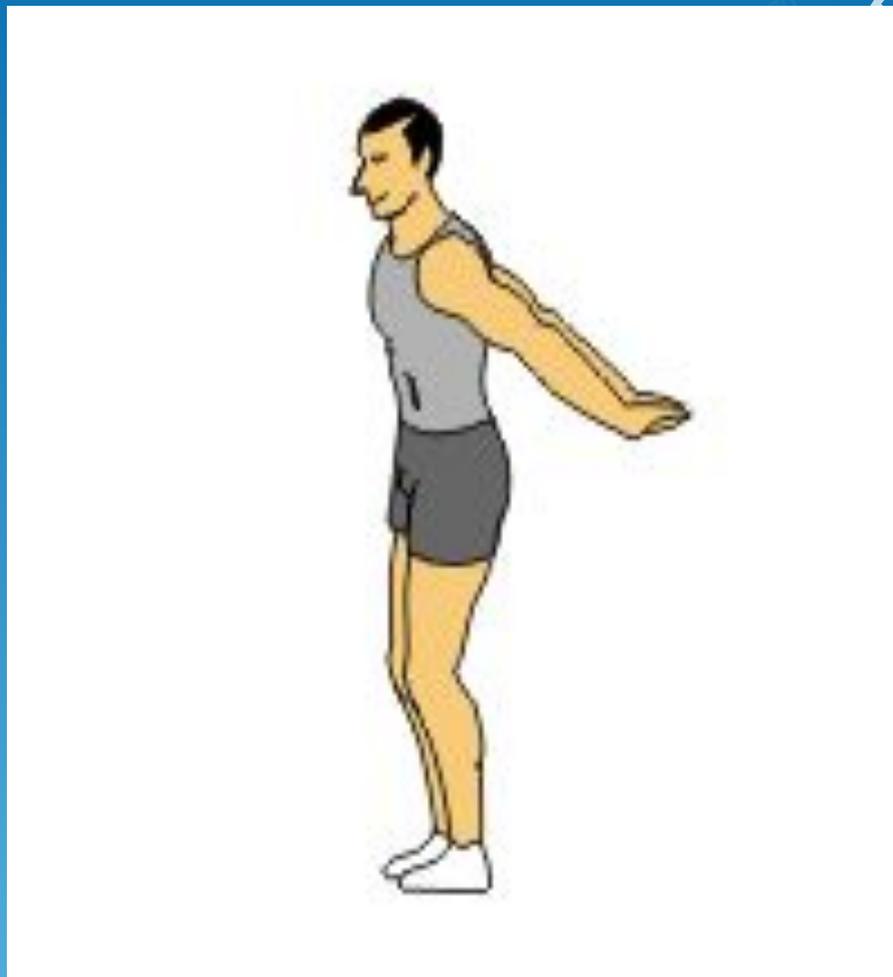
Вернитесь в исходное положение и повторите поворот в противоположную сторону. Повторите это упражнение несколько раз.



#### 4. Грудные мышцы

Встаньте в вертикальное положение и тяните вытянутые руки назад, держа при этом их в замке.

Поднимите руки к потолку, держа их прямыми, пока не почувствуете растяжение грудных мышц.



## 5. Мышцы живота

Поставьте одну руку на пояс и наклоняйте туловище в эту сторону, при этом тянитесь за рукой. Затем повторите в другую сторону.



## 6. Растяжка плеч.

Вертикальное положение, ноги на ширине плеч. Тянем правый локоть к левому плечу, голову поворачиваем к правому плечу и стараемся глядеть за спинку. Упражнение выполняется 20-30 секунд. Главное почувствовать, как ваши мышцы становятся эластичнее.



## 7. Вращение плеч

Исходное положение:  
стоя ноги на ширине  
плеч.

Поднимите руки вверх  
на высоту плеч и  
начинайте вращения  
плеч и туловища в  
сторону до упора.

Вернитесь в исходное  
положение и  
повторите в другую  
сторону. И так  
несколько раз.



# Растяжка для ног

1. Ходьба на месте – 2 минуты. Начинаяте маршировать на месте, а затем армейским шагом передвигайтесь вперед- назад по комнате. Руки двигаются вверх-вниз синхронно с вашими ногами, локти согнуты, ладони зажаты в кулаки.



2. Подъем коленей – 30 раз за 30 секунд. Удерживая в напряжении мышцы брюшного пресса, выпрямите спину и начинайте поочередный подъем коленей в течение 30 секунд. Поддерживайте небольшой изгиб в опорной ноге.



### 3. Приседания – 10 повторений.

Ноги поставьте на  
ширину плеч,  
руки вытянуты  
перед собой.  
Опускайтесь вниз  
не более чем на  
20 см, сгибая  
ноги в коленях.



#### 4. Растяжка бедра – от 8 до 12 секунд.

Для выполнения возьмитесь за вашу лодыжку и осторожно потяните пятку вверх и назад, пока не почувствуете растяжение в передней части бедра. Стойте прямо, держите колени вместе и избегайте наклонов по сторонам. В качестве опоры можете использовать стену. Повторите с другой ноги



## 5. Растяжка голени

– от 8 до 12 секунд.  
Сделайте шаг вперед  
правой ногой.  
Удерживая левую  
стопу согнутой,  
слегка наклонитесь  
вперед. Держите  
левую ногу прямой и  
попытайтесь  
максимально сильно  
прижать пятку к  
поверхности пола.  
Повторите с другой  
ноги.



Ну, что, разогрелись? А теперь  
приступаем к нашим  
упражнениям!



1 уровень.

Силовые  
упражнения



## 3 минуты

Опускаемся на коврик, принимаем исходное положение для отжиманий. И отжимаемся. Новички могут опереться на колени, скрестив ноги.

Тело должно быть прямым, не зажатым, иначе быстро устанут брюшные мышцы.



## 1 минута

Берем гантели и приступаем к приседаниям и жимам. Исходное положение : ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом. Приседаем и вверх вытягиваем руки. Руки постоянно в согнутом положении.



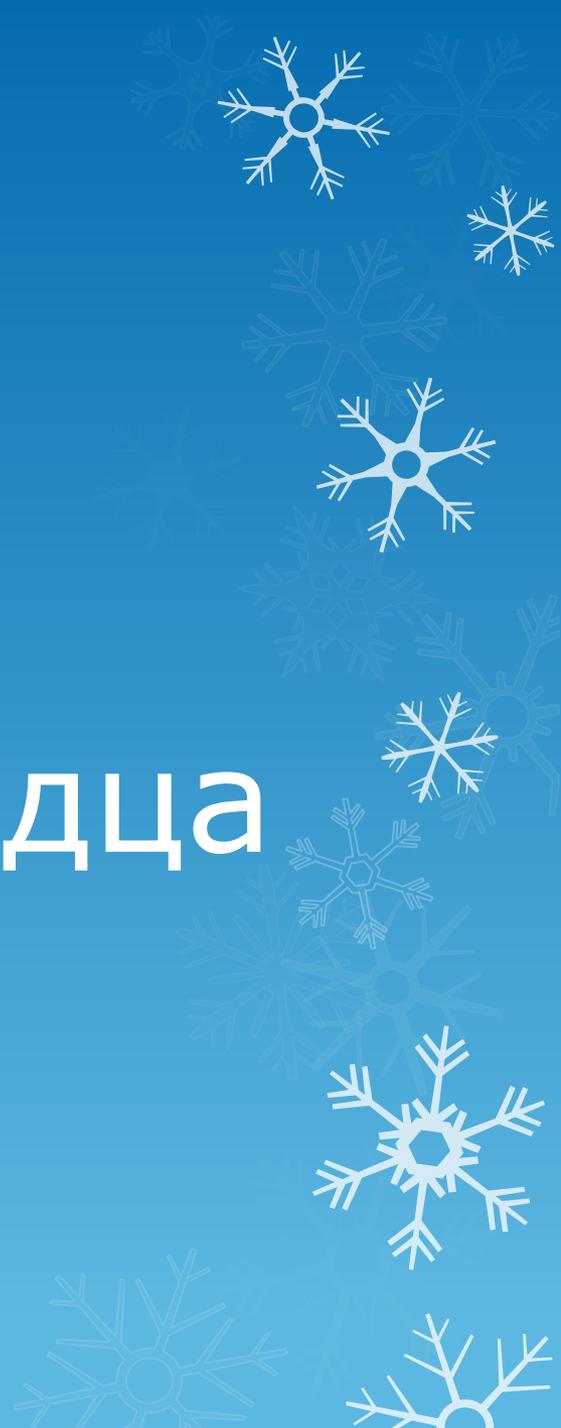
2 минуты  
Возвращаемся  
на пол и  
принимаем  
исходное  
положение.  
Выполняем  
отжимания.  
Ноги находятся  
на одной  
линии с  
головой.



2 минуты  
Возвращаемся  
к приседаниям  
и жимам.  
Берем гантели  
и приседаем.  
Руки согнуты в  
локтях. Вниз  
вдох, вверх  
выдох



# 2 минуты тренировки сердца



30 секунд  
Прыжки и  
взмахи.



1 минута  
Прыжки со  
скакалкой



Fashiony.ru

30 секунд  
Прыжки с  
махами



30 секунд  
И снова  
прыжки со  
скакалкой



Fashiony.ru

1 минута

Ложимся на коврик.

Упражнения для пресса.

Поднимаем голову к коленям.

Ладони заведены за голову.



# Силовые упражнения



30 секунд

Упражнение гребля. Берем гантели, ноги на ширине плеч, чуть приседаем, сгибая колени. Руки параллельно бедрам, плечи расправлены.

Тянем гантели на себя. Руки не опускаем и стараемся не заводить гантели за себя.



2 минуты

Вертикальное  
положение.

Ставим одну ногу  
вперед, другую  
назад. Начинаем  
приседания с  
жимами  
гантелями. Сгибая  
руки, локти  
оставляем на  
месте.



Приготовились к  
упражнению  
гребля.



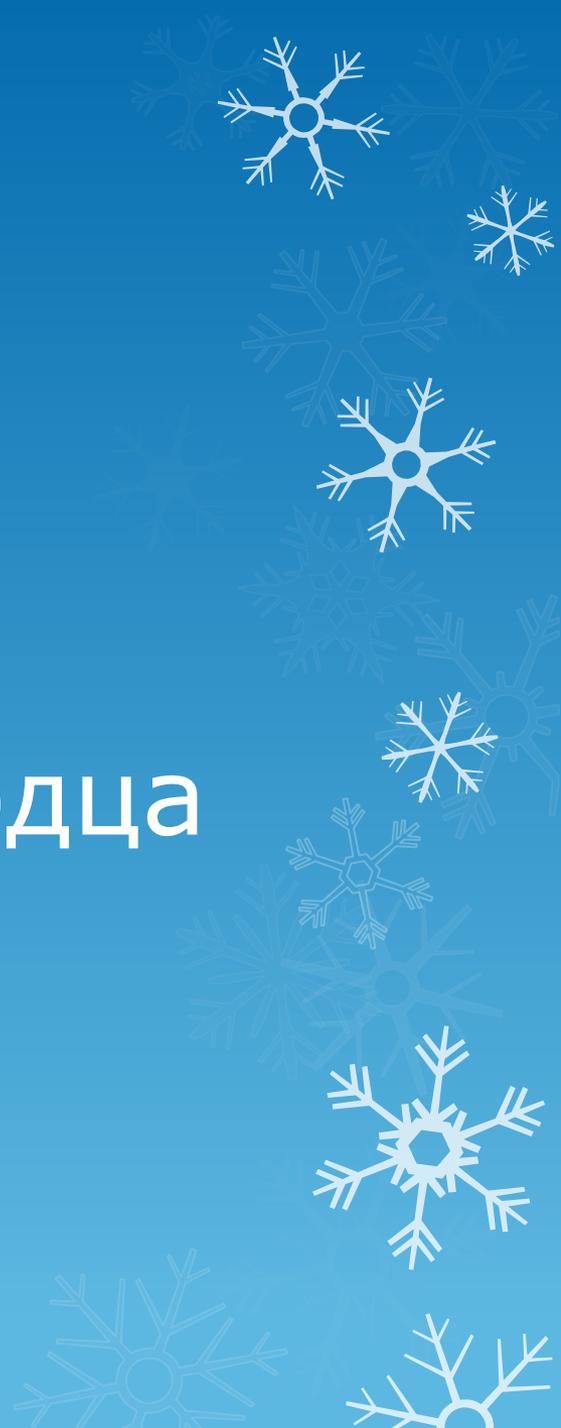
30 секунд

Вертикальное  
положение.

Ставим одну ногу  
вперед, другую  
назад. Начинаем  
приседания с  
жимами  
гантелями. Сгибая  
руки, локти  
оставляем на  
месте.



# Упражнения для сердца



30 секунд  
Прыжки со  
скакалкой



1 минута

Упражнение  
«бокс». Руки  
не опускаем,  
ноги чуть  
согнуты.



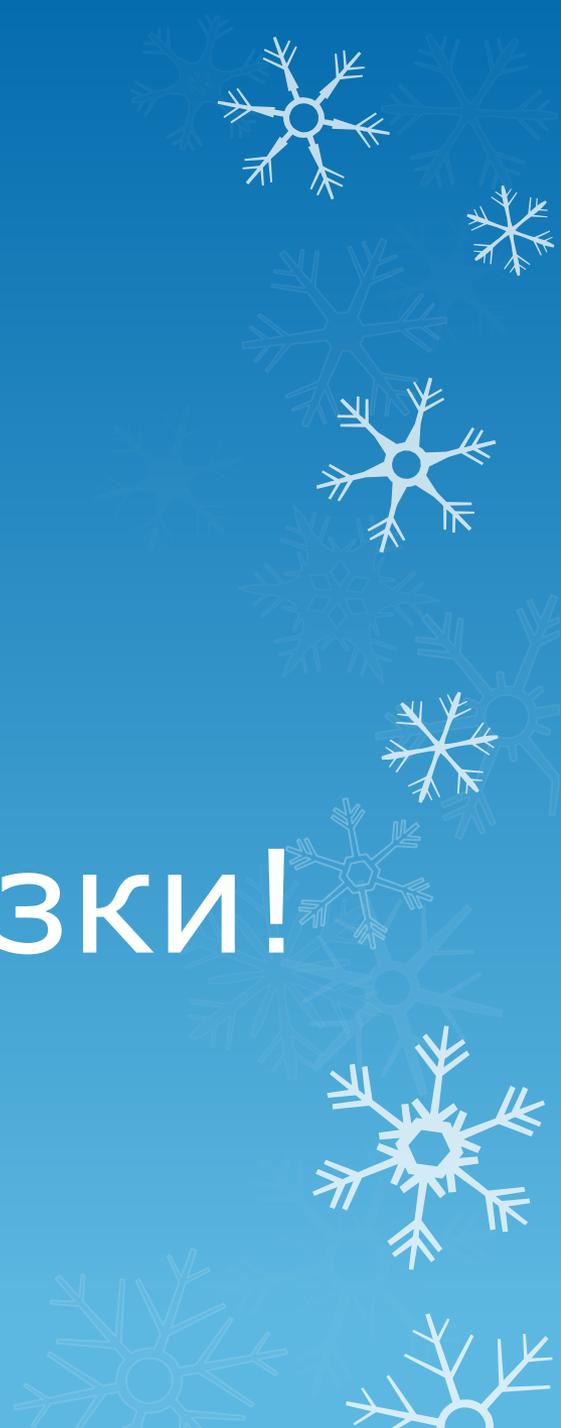
30 секунд  
И снова  
прыжки со  
скакалкой



И приготовились к  
боксу! 30 секунд  
энергичных  
ударов!



Силовые нагрузки!



30 секунд

Ложимся на коврик. Одна рука заведена за голову, другая лежит на полу. Поднимаем голову и тянемся к свободной руке. Вдох- движение вниз. Выдох – движение вверх.



30 секунд  
Остаемся на полу. Берем гантели и поднимаем их на вытянутых руках, прямо над грудной клеткой. Вдох – вниз, выдох – вверх.



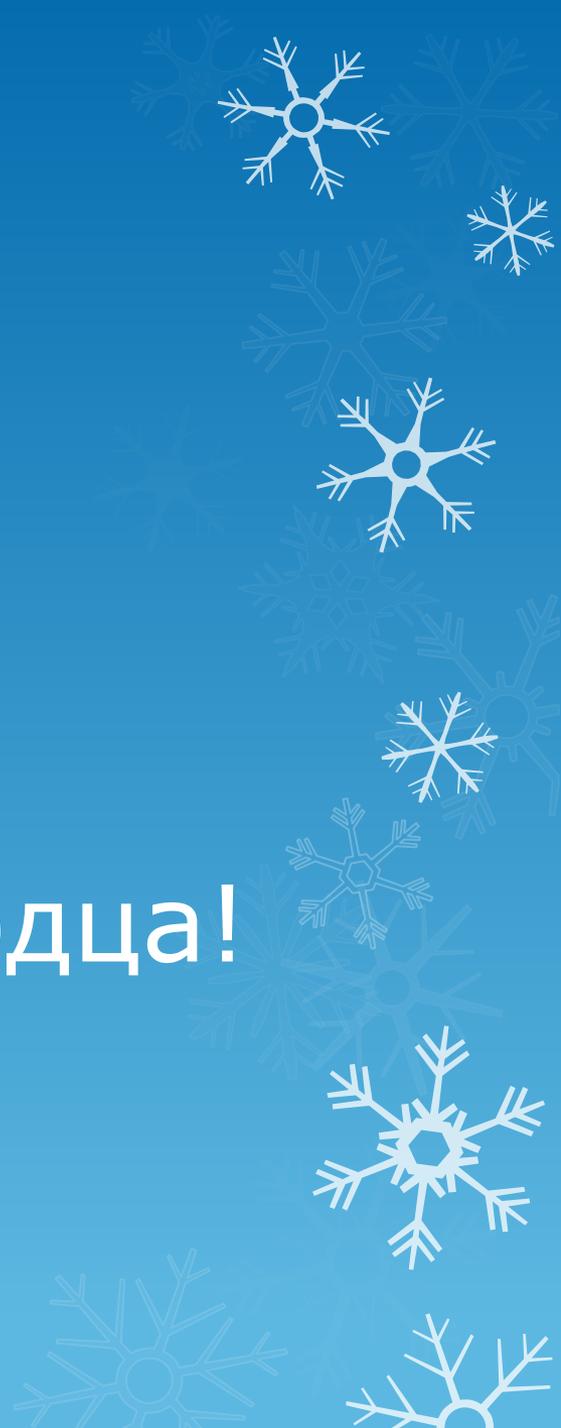
30 секунд  
Возвращаемся  
к приседаниям  
и жимам.  
Берем гантели  
и приседаем.  
Руки согнуты в  
локтях. Вниз  
вдох, вверх  
выдох



30 секунд  
Возвращаемся  
на пол. Берем  
гантели и  
поднимаем их  
на вытянутых  
руках, прямо  
над грудной  
клеткой. Вдох-  
вниз, выдох –  
вверх.



Упражнения для сердца!



30 секунд  
Прыжки и  
взмахи!



1 минута

Бег на месте. Руки согнуты.  
Стараемся ногами достать до попы



30 секунд  
Присаживаемс  
я на  
расставленных  
ногах.  
Приготовились  
к боксу! Если  
устали,  
присядьте  
ниже!



30 секунд  
И прыжки со  
скакалкой!



Fashiony.ru

Упражнения на пресс!



1 минута

Ложимся на коврик. Руки за голову. Колени согнуты.



Расслабление! Вы это  
заслужили!



Садимся на коврик, ноги как можно шире. Стараемся дотянуться до пальчиком, все движения медленные и плавные. Если не получается, хватаемся за икру.

Почувствуйте, как тянутся мышцы бедер, спины, живота, голени.

Перемещаемся в центр. Кладем руки перед собой. Голова опущена, дыхание глубокое. Поднимаемся медленно и плавно.

Переносим тело на другую сторону и тянемся к пальчикам другой ноги.

Встаем, чтобы расслабить мышцы бедер. Берем ногу противоположной рукой и заводим ее за спину. Тянем задние мышцы бедра. Тоже самое со 2-й ногой. Опускаем ногу, стряхиваем!

Поздравляем!!!  
Вы успешно прошли  
все упражнения!

