

Составление комплекса утренней гимнастики

Введение

Нельзя не отметить важность утренней гимнастики в жизни любого, кто заботится о своем здоровье. Немного вашего времени и результат не заставит себя ждать. При том, на зарядку можно тратить всего 5 минут - это всё равно положительно скажется на вашем здоровье. Главное при этом делать утреннюю гимнастику регулярно по расписанию, не пропуская ни одного занятия. Она так же поможет вам легко просыпаться и получать заряд бодрости на весь оставшийся день.

Но важно помнить несколько главных правил, чтобы достичь максимальных результатов:

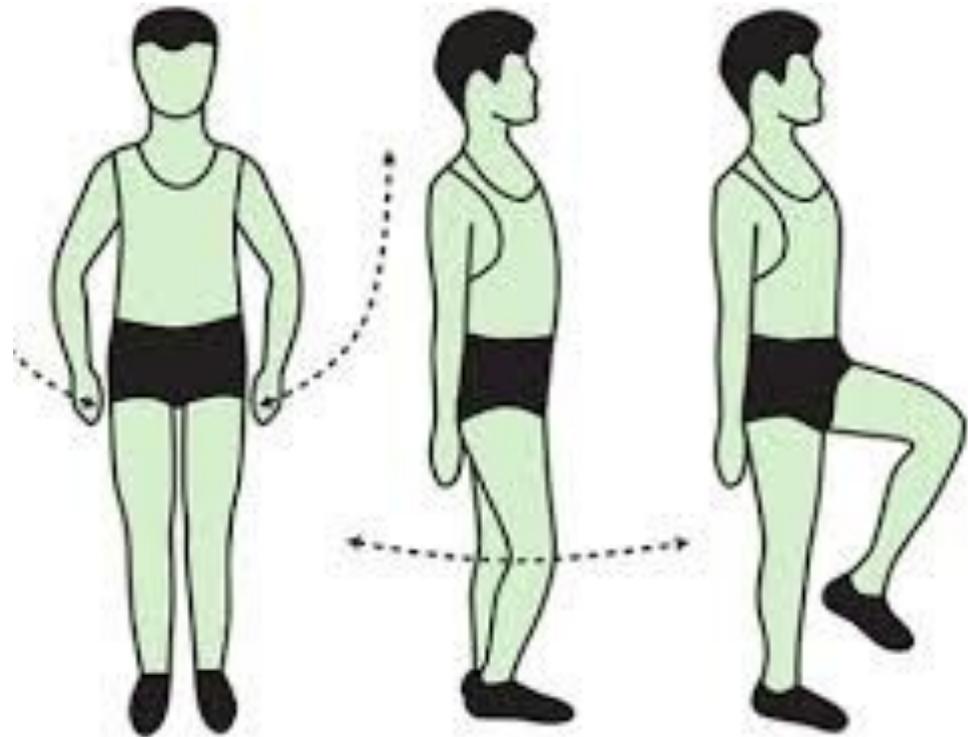
1. Занимайтесь каждый день или три раза в неделю.
2. Занимайтесь непрерывно в течении 10-15 минут.
3. Занимайтесь энергично, но следите за своим дыханием.
4. Занимайтесь сразу после пробуждения.

Важную роль играет так же применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание) после утренней гимнастики. Благодаря этому ускоряется приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови, лимфы во всех частях тела, учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь.

Комплекс необходимых упражнений утренней гимнастики

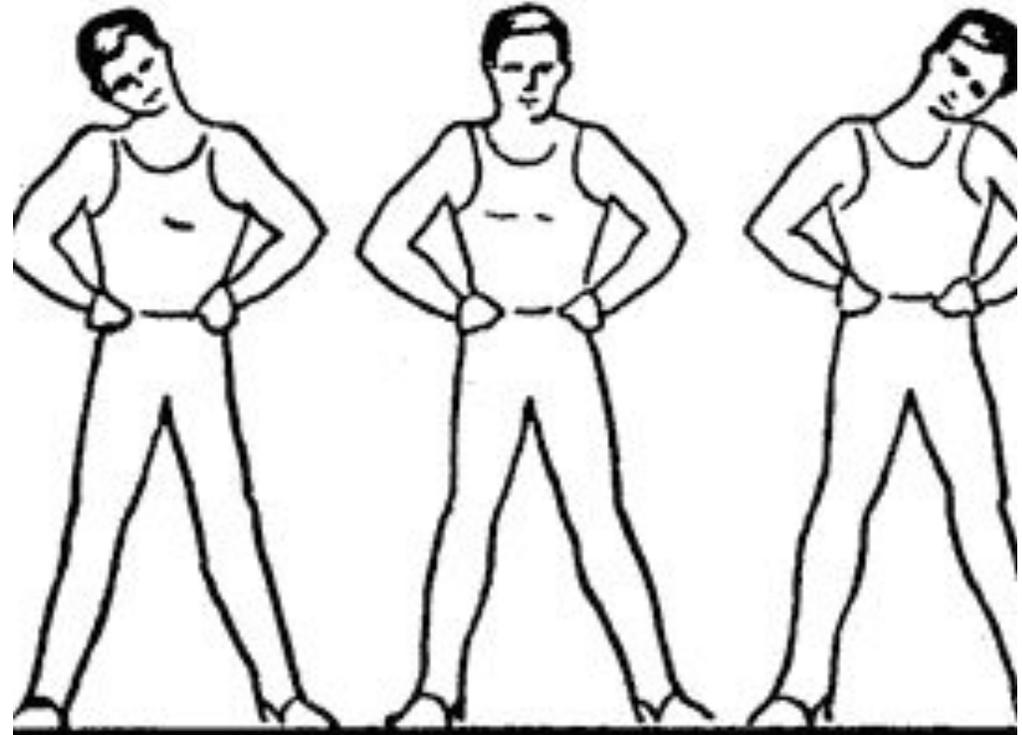
- Заниматься нужно правильно, выполняя упражнения в правильном порядке. Потому что некоторые упражнения помогут разогреть мышцы, задействуемые в следующих упражнениях, что сделает гимнастику более эффективной. На мой взгляд порядок упражнений будет таким:

1. Ходьба на месте. Достаточно будет 1-2 минут. Данное упражнение будет как нельзя кстати, для того, чтобы разогреть мышцы и окончательно проснуться. Так же для разнообразия гимнастики можно попробовать бег на месте, при этом поднимая колени. Такое упражнение позволит еще сильнее разогреть мышцы, но главное придерживаться правил и не перенапрягаться во время гимнастики.



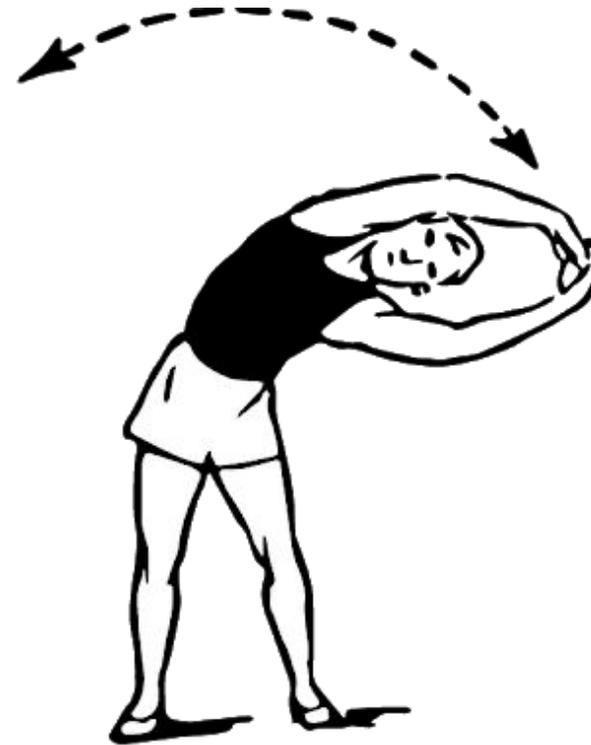
2. Наклон головы и вращение руками

- Это упражнение, как и предыдущее направлено на разогрев. Сначала опускайте голову вправо, затем влево, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными, затем опускайте голову вперед и назад. Сделайте наклон головы в каждую сторону по 10-15 раз. Далее нужно совершать вращательные движения руками по и против часовой стрелки по 10 в каждую из сторон.



3. Наклоны в сторону

- Оставаясь в исходном положении, руки нужно поднять вверх в "замке". Сделать наклоны в сторону. Сначала наклоняться вправо, а потом влево. В каждую сторону выполните упражнение по 10-15 раз. Это упражнение помогает укрепить мышцы таза и спины.



4. Наклоны туловища вперед

- Необходимо сначала наклониться к левой ноге, а после сдвигаясь на несколько сантиметров с каждым наклоном опускаться ближе к правой ноге. Нужно совершить приблизительно 15 наклонов. После этого нужно вернуться в исходное положение таким же способом.



5. Приседания

- Расставьте ноги на ширине плеч. Держите спину ровно. Выставьте руки на уровне глаз. Повторите 10-15 раз.

