

КОМПЛЕКС
УТРЕННЕЙ
РАЗМИНКИ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЗАРЯДКА?

Многим людям достаточно сложно утром проснуться и включиться в рабочий ритм. Поэтому они первым делом отправляются на кухню, чтобы взбодриться чашечкой кофе или крепким чаем. Однако действие этих энергетических напитков через несколько часов заканчивается, и человек опять становится вялым. Но существует и другой очень простой способ быстро отойти ото сна и зарядиться энергией и позитивом, так сказать, на весь день. Этот способ известен всем еще с малых лет - это утренняя зарядка.



КАК НАЧИНАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ.

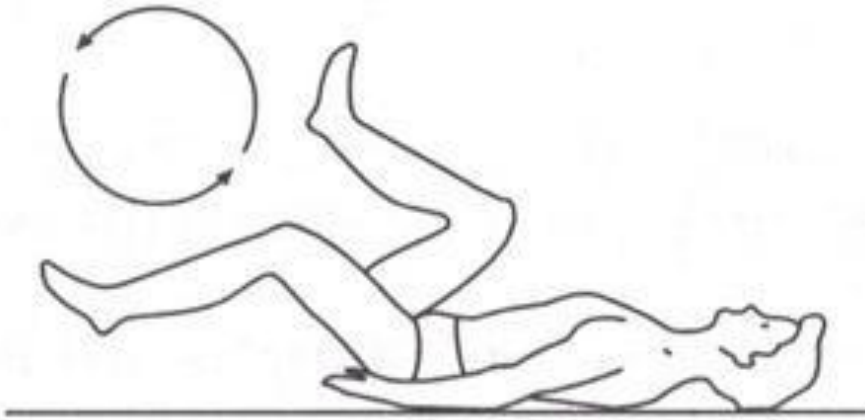
После сигнала будильника в первую очередь необходимо настроить себя на успешный и продуктивный день, после чего хорошенько потянуться, чтобы почувствовать каждую мышцу. Это поможет увеличить приток крови к ним, и соответственно кислорода. Существует немало различных комплексов упражнений для зарядки, либо человек может сам разработать оптимальный набор физических упражнений. Самое важное при этом не забывать про главное правило – зарядка должна быть направлена на то, чтобы проснуться, тяжелые нагрузки могут негативно повлиять на здоровье. Особенно это касается неподготовленных людей. Дело в том, что силовые упражнения сразу после сна оказывают сильную нагрузку на сердце.

СУЩЕСТВУЮТ ДВА ТИПА ЗАРЯДКИ:

- На кровати (для ленивых);
- На полу.

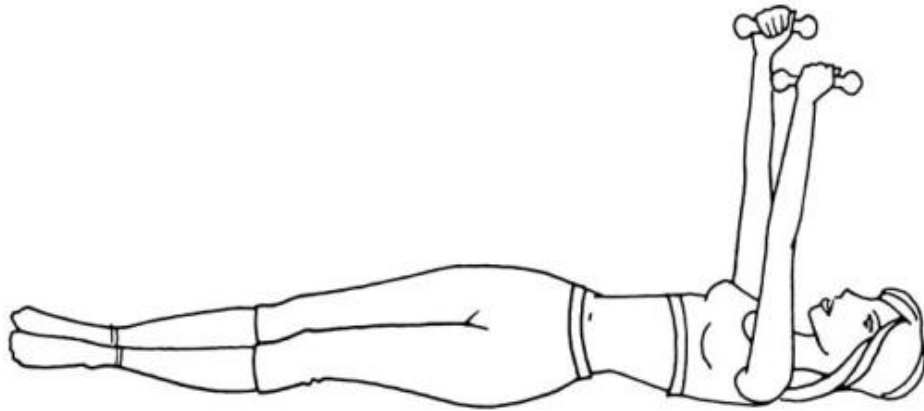
ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

УПРАЖНЕНИЕ 1



Необходимо лечь на спину, закинуть руки за голову, а ноги при этом поднять и согнуть в коленях, после чего делать круговые движения ногами, как будто при езде на велосипеде. Упражнения повторяют в течение одной минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 2



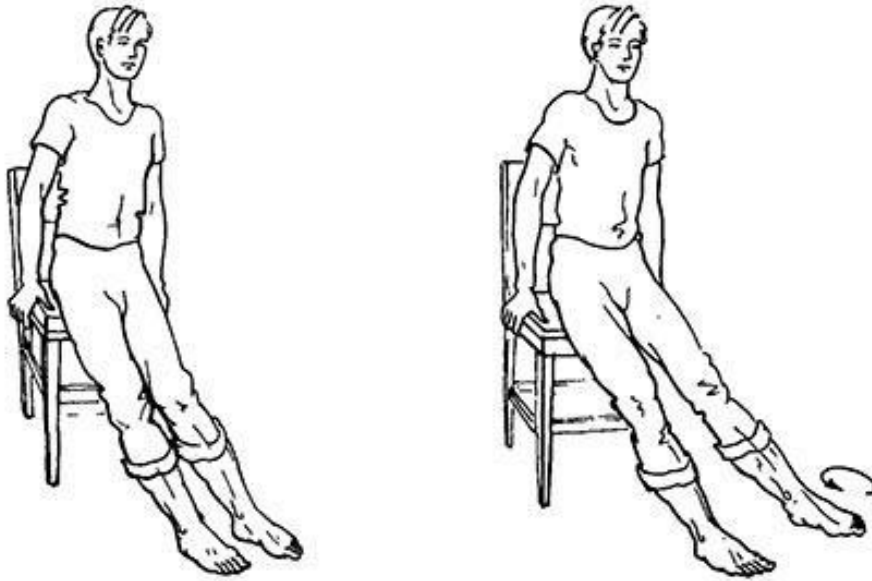
Не меняя положения нужно широко расставить руки и соединять их вместе перед собой, при этом делать глубокий вдох, а при опускании – выдох. Повторять упражнение 20-30 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3



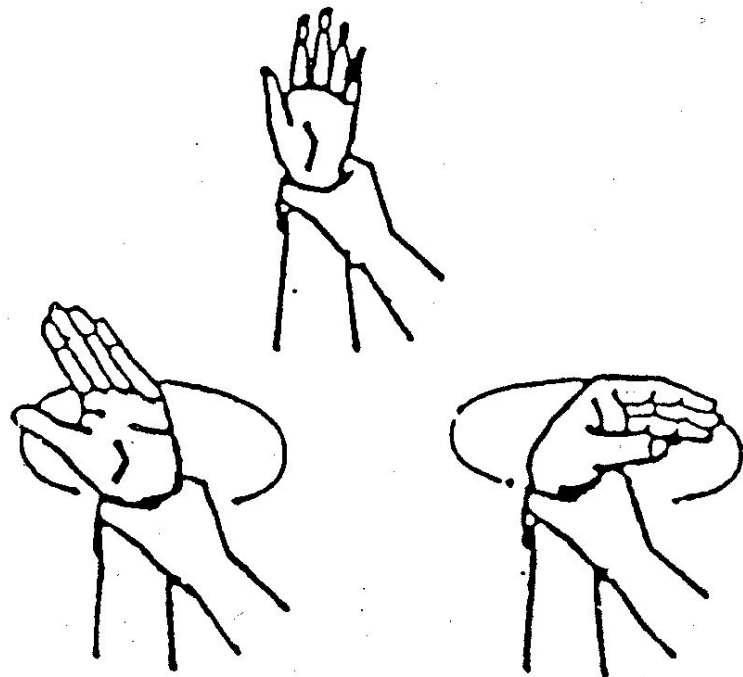
Следующее упражнение будет легче делать тем, кто умеет сидеть «по-турецки», словно во время медитации. А те, у кого не получаются, могут закинуть хотя бы одну ногу. После чего нужно сесть ровно и стараться тянуться вверх. Делать данное упражнение нужно 1-2 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 4



Для этого упражнения нужно сесть на край кровати, чтобы ноги спустились на пол. Далее, одну ногу вытянуть вперед и сделать 20-30 круговых движений, а после повторить другой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ 5



И напоследок
необходимо
сделать 20-30
круговых
движений
запястьями рук.

ЭТОТ МИНИМАЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС ПОМОЖЕТ
ПРОСНУТЬСЯ И СКОРЕЕ
ВСТАТЬ С КРОВАТИ.



ЗАРЯДКА НА ПОЛУ

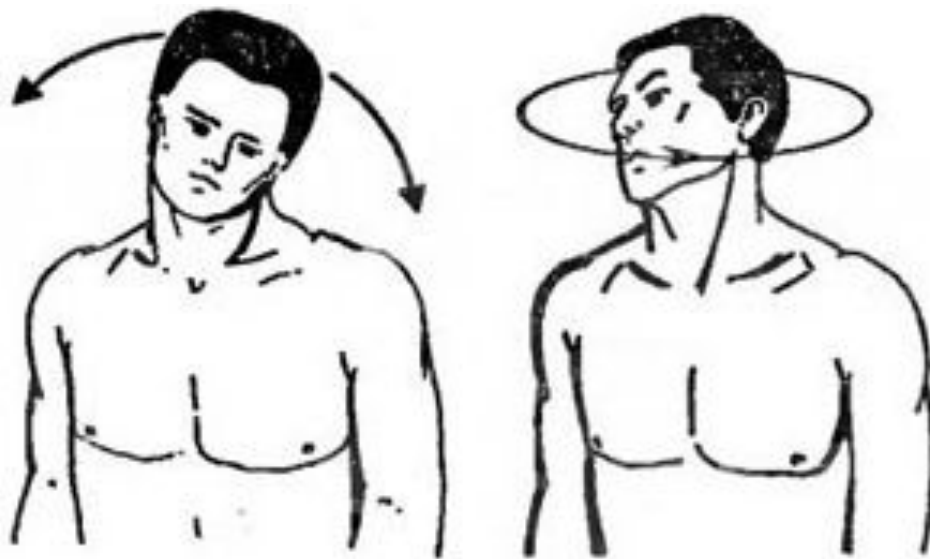
УПРАЖНЕНИЕ 1

Начинать зарядку нужно с ходьбы по кругу, при этом нужно размахивать руками. Ходить необходимо в течение 2-3 минут.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Следует стать в исходное положение (ноги на ширине плеч, а руки опущены вниз). Сначала нужно разработать шею, для этого голову необходимо опускать вперед и назад, влево и вправо. Наклон в каждую сторону нужно сделать 10-15 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Необходимо
сделать
круговое
вращение
головы
примерно по
10-15 раз в обе
стороны по оси.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Для следующего упражнения нужно сделать 10-15 круговых движений плечами вперед и столько же назад.



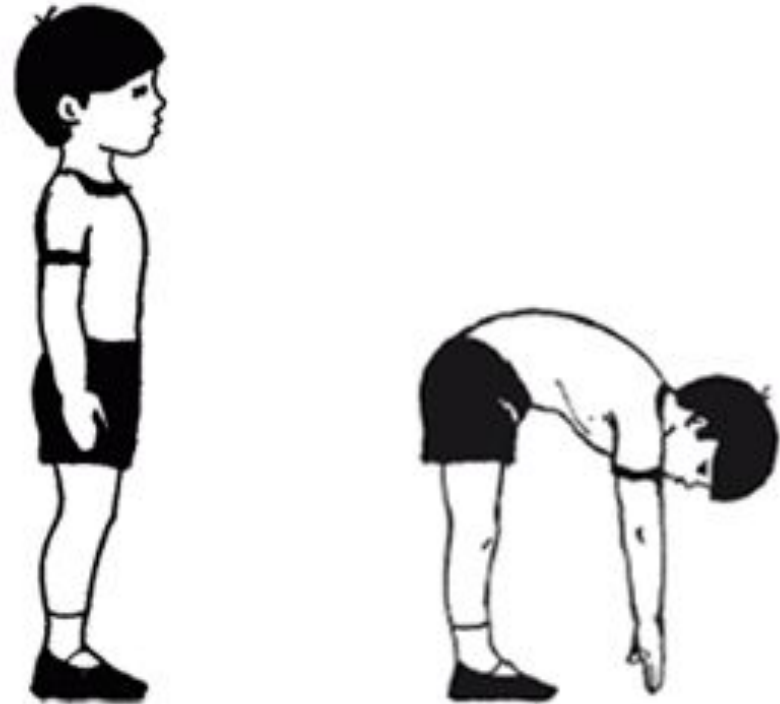
УПРАЖНЕНИЕ 5

Сжатые в локтях руки поставить перед собой, и на «раз-два» стараться закинуть локти за спину (по горизонтали), а на «три-четыре» стараться закинуть прямые руки. Это упражнение иногда называют «ножницы».



УПРАЖНЕНИЕ 6

Необходимо снова занять исходное положение и сделать наклоны вперед, чтобы кончики пальцев касались пола, но ноги при этом должны оставаться ровными. Сделать нужно 10-15 наклонов.



УПРАЖНЕНИЕ 7

Для этого упражнения нужно стать в исходное положение, но руки должны быть «в замке», а локти отведены в сторону, после чего на «раз-два» тянуться левым локтем за спину, а на «три-четыре» - правым. Повторять 10-15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Нужно опереться на одну ногу, а вторая должна касаться пола только носком, после чего нужно сделать по 10-15 оборотов в разные стороны каждой ногой.



После зарядки мужчины могут отжаться 20-30 раз, но слишком увлекаться ни к чему. Такого комплекса вполне достаточно чтобы поддерживать свой организм в тонусе. Но на самом начале останавливаться не стоит, со временем нужно увеличивать количество повторений, а также добавлять новые упражнения.