

# Комплекс упражнений утренней гимнастики

Выполнила студентка 31-3 группы  
Специальность 36.02.02 Зоотехния  
Морару Жасмина  
Проверил: Шалагинов. Ю.А.

# Комплекс упражнений для утренней зарядки

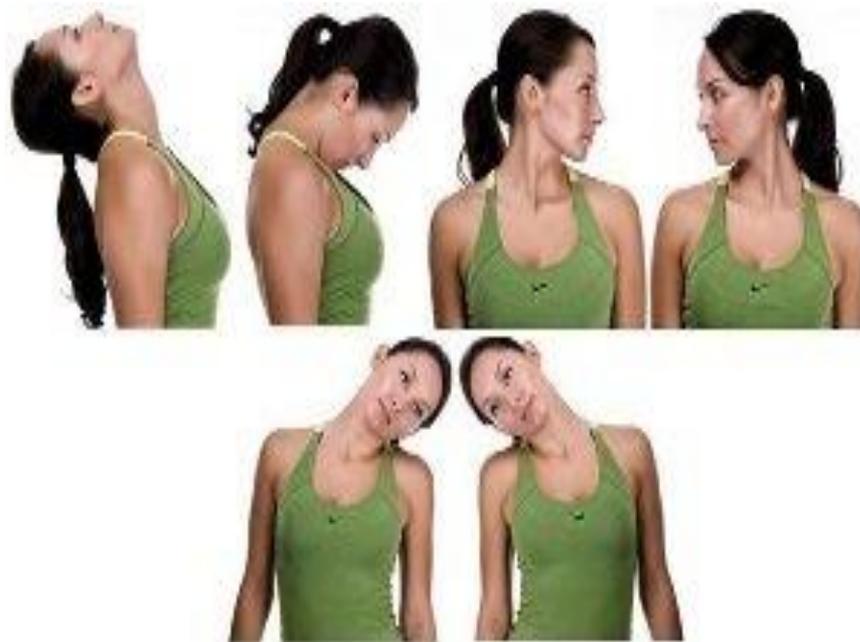
- Утренняя зарядка считается фундаментом для здорового образа жизни.
- Полное пробуждение организма наступает гораздо быстрее, если начинает работать опорно-двигательный аппарат.
- Именно комплекс упражнений утренней зарядки направлен на быстрое пробуждение после ночного сна.

# Правила проведения утренней зарядки

- При планировании упражнений для утренней зарядки следует помнить, что это не силовая тренировка. Занятия нацелены на работу с мышцами. Резкие нагрузки имеют негативное воздействие на сердце, т.к. включают активный режим работы сердечной мышцы. Зарядка, наоборот, направлена на то, чтобы обеспечить вас активностью на весь день.
- За некоторое время до тренировки, обязательно умойтесь и выпейте немного чистой воды, рекомендуется выполнять комплекс упражнений для утренней зарядки натошак. Лучшим окончанием такого тренинга является контрастный душ, который повысит иммунитет и избавит вас от вялости.
- Основной ошибкой при проведении физической деятельности считается переутомление организма.
- Цель зарядки – это повысить тонус тела. Лучшим способом определить, какая интенсивность нагрузки вам требуется, считается самочувствие. Если ощущаете себя усталым, нужно пересмотреть комплекс утренней зарядки.

# Упражнения для шеи и головы

- Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях – никаких резких движений. Делать нужно плавно, дыхание ровное.
- Наклоны головы вперед-назад. Постарайтесь вытянуть шею вверх на сколько возможно и согнуть ее осторожно вперед.
- При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову.
- Полукруг головой слева направо.
- Каждое упражнение нужно сделать по 4-5 раз в каждую сторону.



# Упражнения для рук и плеч

- Вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону.
- Проработке кистей рук – сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулачке.
- Расправьте руки по сторонам и вращайте кисти рук по 5 раз в каждую сторону..
- Вращение в локтевых суставах – выпрямите кисти рук, согните локти, вращайте локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону.
- Вращение плечевыми суставами – разведите стороны по сторонам параллельно полу.
- Начиная с маленькой амплитуды вращайте руки вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус.
- При достижении самой большой амплитуды начните вращать руки в обратном направлении, уменьшая радиус до самого маленького.
- Важно: В этом упражнении важно, чтобы руки были напряжены.

# Упражнения для туловища

- 1. Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно руки собрать в замок), на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на выдохе возвращайтесь.
  - 3. Упражнение «Стол». Исходная стойка — ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. На выдохе наклоняем туловище вперед до того момента, пока верхняя часть не будет параллельно полу, в этом положении задерживаемся на секунду. На входе возвращаемся в исходное положение.
- Сделайте 5 повторений в каждую сторону.
- Вращение тазом. Исходное положение ноги немного шире плеч, руки на поясе.
2. Вращаем тазов по и против часовой стрелки по 5-6 вращений в каждую сторону.



# Упражнения для ног

- 1. Начнем с простого. Подъем на носки. При подъеме на носки важно не разваливать голеностопный сустав и держать равновесие.
- 2. Разрабатывает бедренный сустав. Становимся прямо, руки на поясе. Одну ногу сгибаем в колене и делаем вращение бедром по 5 раз в каждую сторону. Итого 10 вращений каждой ногой. Приседания.
- 3. Приседания делаются без отрыва пяток от пола (как на фото). 8-10 приседаний.



# Упражнения для спины

- **Плечевой мост.**
- **Это упражнение своеобразный массажер для спины. Исходно положение лежа спиной на полу, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На вдохе поднимаем туловища, слегка напрягая ягодицы, задерживаемся сверху на пару секунд и на выдохе плавно опускаем туловище в исходное положение, прокатывая каждый**



- **Упражнение «Лодочка». Это упражнение заставит работать не только нижнюю часть спины, но и бедра.**
- **Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги тянутся назад. На вдохе одновременно поднимайте руки и ноги, грудь и бедра должны слегка отрываться от пола. На секунду задержитесь вверху и на выдохе опуститесь в исходное положение. Важно помнить, что в таких упражнениях не должно быть резких движений и рывком. Голову не запрокидывайте назад, взгляд должен стремиться в пол, чтобы не было лишнего напряжения в шее.**



**Этих упражнений вполне достаточно для разминки тела**  
Далее можно уже включать упражнения для других групп мышц, например, упражнения для ягодиц, комплекс для бедер или пресса. Также не забудьте про отжимания, можно выполнить 10 отжиманий с колен, а, если дома есть небольшие гантели, можно проработать руки. В качестве утренней зарядки можно выполнить некоторые последовательности из йоги.