

Начинать зарядку необходимо с простых упражнений, чтобы подготовить свое тело к нагрузке после сна.

Это может быть, например, растяжка. Причем ею же и полезно заканчивать зарядку, когда мышцы будут разогреты. Основная часть – это простые силовые упражнения. Оптимальная продолжительность всего занятия – от 10 до 30 минут.

Правильно подобранный музыкальный фон – это залог успеха.

Вытягивания

- Встаньте прямо, поставьте ноги вместе, поднимите руки над головой и соедините ладони. На вдохе напрягите ягодицы, потянитесь вверх, а затем приоритет назад в грудном отделе. Задержитесь на несколько секунд, а потом повторите ещё 4-6 раз.



Наклоны

- На выдохе плавно наклонитесь вниз, не сгибая колени. Сделайте три пружинящих движения, каждый раз немного углубляя наклон. Выпрямитесь и сделайте 5-6 подходов.



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

- Лёжа на спине, согните колени и поставьте стопы на коврик. Руки отложите вдоль тела. Поднимите таз как можно выше, напрягите ягодичы. Опустилась и повторите ещё несколько раз.



Выпады

- Сделайте выпад – сначала на правую ногу. Ладонями касаемся пола и три раза пружиним. Затем меняем ногу. Сделаем 8-10 подходов на обе ноги.



Повороты в стороны

- Не меняя позиции (остаёмся в выпаде на правую ногу), плавно разворачиваем корпус вправо, вытягивая правую руку в потолок. Держимся 3-5 секунд. Затем меняем ногу и руку (делаем по 6 поворотов).



Корова- кошка

- Встаём на четвереньки. Прогибаем спину и будто пытаемся головой дотянуться до ягодиц. Теперь встаём в позу кошки. Для этого скругляем спину и опускаем голову вниз. Затем плавно переходим в позу коровы, и так 4-5 раз.



Приседания

- Ставим ноги на ширине плеч и не отрываем пятку от пола.
Повторяем 15-20 раз.



Отжимания

- Во время выполнения упражнения следует направлять локти назад, а не в стороны. Держим спину прямой и не прогибаемся в пояснице. В нижней точке касаемся грудью пола. Делаем несколько подходов.



Велосипед на спине

- Лёжа на спине, убираем руки за голову и поднимаем ноги. Поочередно подтягиваем к себе колени, совершая круговое движение, как будто едем на велосипеде. До конца упражнения не опускаем ноги на пол. Сделать 20 движений.



Поза ребенка

- Садимся на пятки, наклоняется и ложимся животом между ребер, вытягивая руки вперёд. Расслабляется на несколько секунд.

