

ЭФФЕКТИВНАЯ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Бодрое начало дня – это залог успеха и хорошего настроения. И именно физические упражнения в этом вам помогут. Если вы не можете себя заставить выйти на утреннюю пробежку – выполняйте предложенные упражнения прямо дома.

Однако не стоит забывать, что настоящий результат от утренней зарядки вы увидите только тогда, когда зарядка будет регулярной.

При выполнении физических упражнений утром следуйте простым правилам:

- выполняйте зарядку на голодный желудок – до завтрака и чашки кофе. После пробуждения можно выпить негазированной воды;
- большая часть упражнений должна состоять из разминки и растяжки. Силовые упражнения – не лучший вариант;
- продолжительность зарядки не так важна, как её регулярность;
- закрепите результат от зарядки контрастным душем и полезным питательным завтраком.

Универсальный комплекс упражнений для утренней зарядки:

1. Начните утреннюю зарядку с ходьбы. Ходите по кругу размахивая руками в разные стороны 2-3 минуты. Затем 1 минуту побегайте на одном месте, при этом – высоко поднимайте колени.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина ровная, руки поставлены на бока. 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.
3. Исходное положение такое же: сделайте круговые движения головы. Сначала поворачивайте головой по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. В каждую сторону сделайте 10-15 кругов.
4. Исходное положение остается прежним, только руки вытяните вперед. Сделайте круговые вращения кистями рук 10-15 раз в одну и в другую сторону, затем сделайте вращения в локтевых суставах, также 10-15 раз в две стороны и перейдите к вращению рук в плечевых суставах.
5. Оставайтесь в исходном положении, руки поднимите вверх в “замке”. Сделайте наклоны в сторону. Сначала наклоняйтесь вправо, затем сделайте наклоны влево, почувствуйте мышцы. В каждую сторону выполните упражнение по 10-15 раз.
6. Из этого же положения наклонитесь вперед. Наклоняясь к правой ноге, представьте, что между ног у вас рассыпаны спички “собирая” их, потихоньку переходите к левой ноге, вернитесь в исходное положение. Сделайте 10-15 наклонов в каждую сторону.
7. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в “замке” за головой, локти отведены в разные стороны. Старайтесь получить правым коленом достать до левого локтя и наоборот. Сделайте упражнение 10-15 раз, каждой ногой.
8. Приседания: следите за тем, чтобы спина была ровной, сделайте 10-15 приседаний.
9. Встаньте прямо, одну ногу поставьте на носок и сделайте круговые движения стопой ноги. Сделайте 15-20 раз одной ногой и столько же другой.
10. Сделайте несколько отжиманий, желательно раз 15-20. Девушки могут сделать отжимания с колен.