

Утренняя гимнастика

– самый первый шаг
на пути укрепления
вашего здоровья,
физического
развития и
повышения
работоспособности.



Утренняя

гимнастика, или, как

её ещё называют,

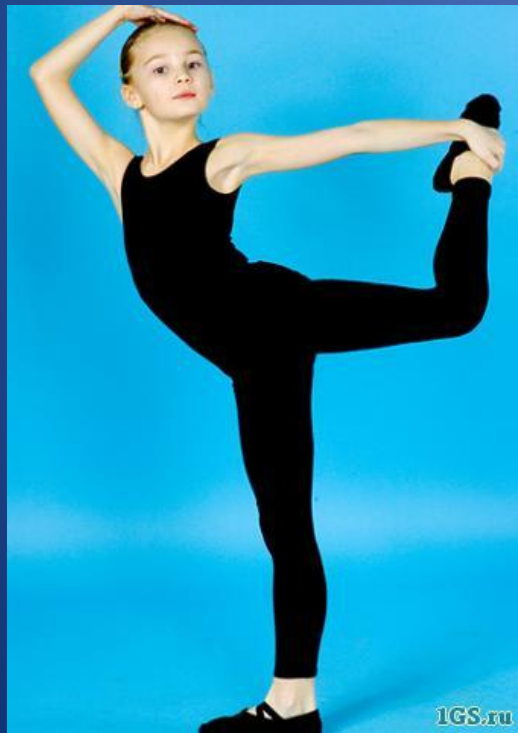
зарядка, полезная

всем:



и маленьким, и большим,
и начинающим
спортсменам, и
олимпийским чемпионам.

Зарядка помогает организму достаточно быстро перейти от сна к бодрствованию.



После неё вы уже не будете выглядеть заспанными, ваше лицо приобретёт свежесть, а организм – бодрость.



Чем ещё полезна утренняя гимнастика?



- ✓ она укрепляет здоровье;
- ✓ это маленькая тренировка;
- ✓ при выполнении упражнений развиваются: сила, ЛОВКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.

Человеку необходима сильная воля – одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчитывать на успех в любом деле.



Воспитывать свою силу воли начните с самого малого – **делайте зарядку каждый день.**



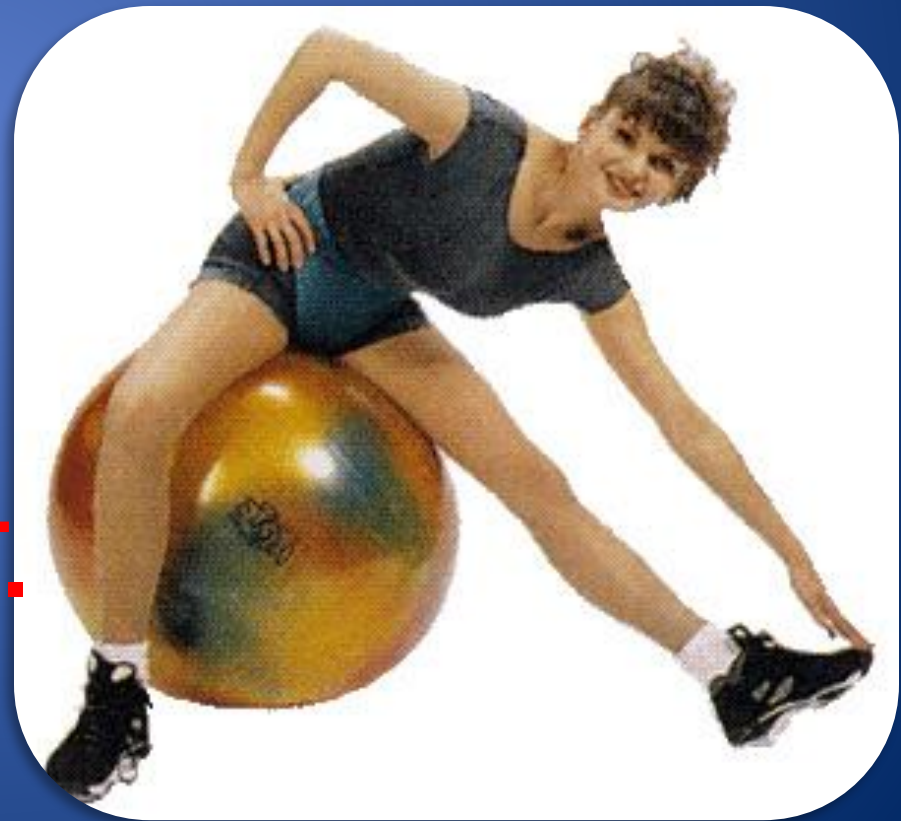
выполнения утренней гимнастики:

1. Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех групп мышц.
2. Они должны включать в себя движения



Время

выполнения
утренней
гимнастики
10- 15 минут.



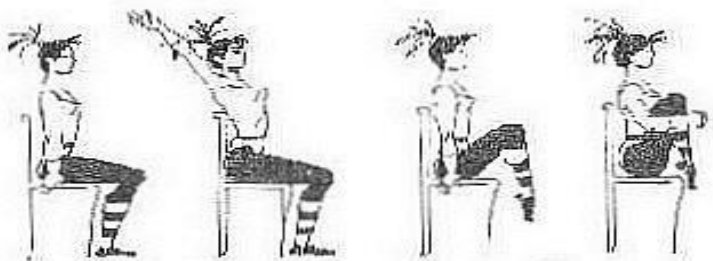
В первую очередь должны разрабататься:



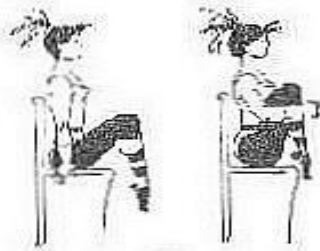
- ❖ трехглавые мышцы плеча;
- ❖ прямые мышцы живота;
- ❖ мышцы пояса верхних конечностей;
- ❖ разгибатели плечевого сустава;
- ❖ разгибатели голени;
- ❖ широчайшие мышцы спины;
- ❖ большие грудные мышцы.



Первый комплекс:



1



2



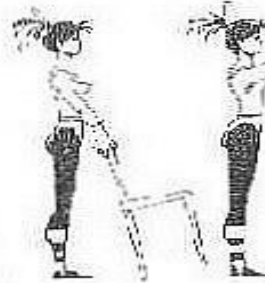
3



4



5

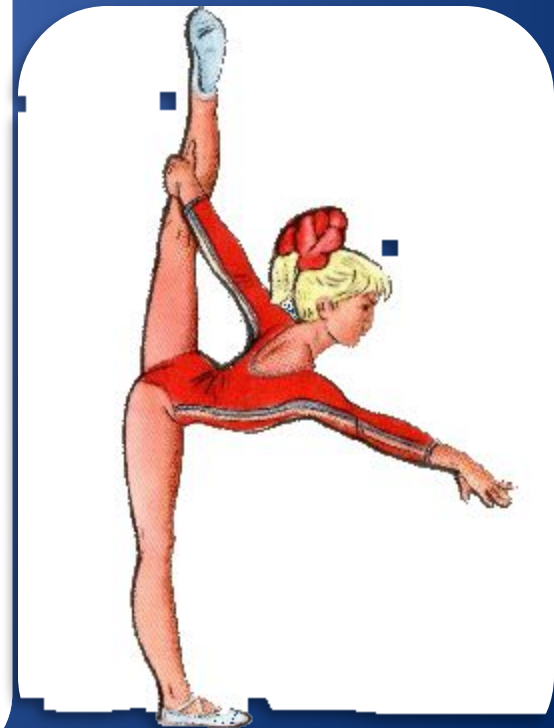


6

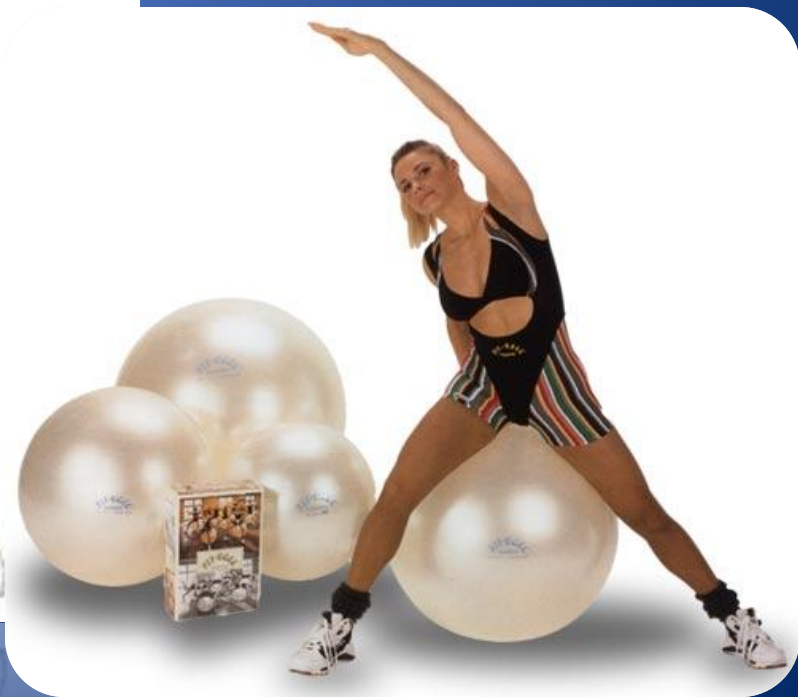
Бодибилдинг для Всех
www.BodyBuild.ru



Второй комплекс:



Самая веселая гимнастика:





Будьте здоровы!

