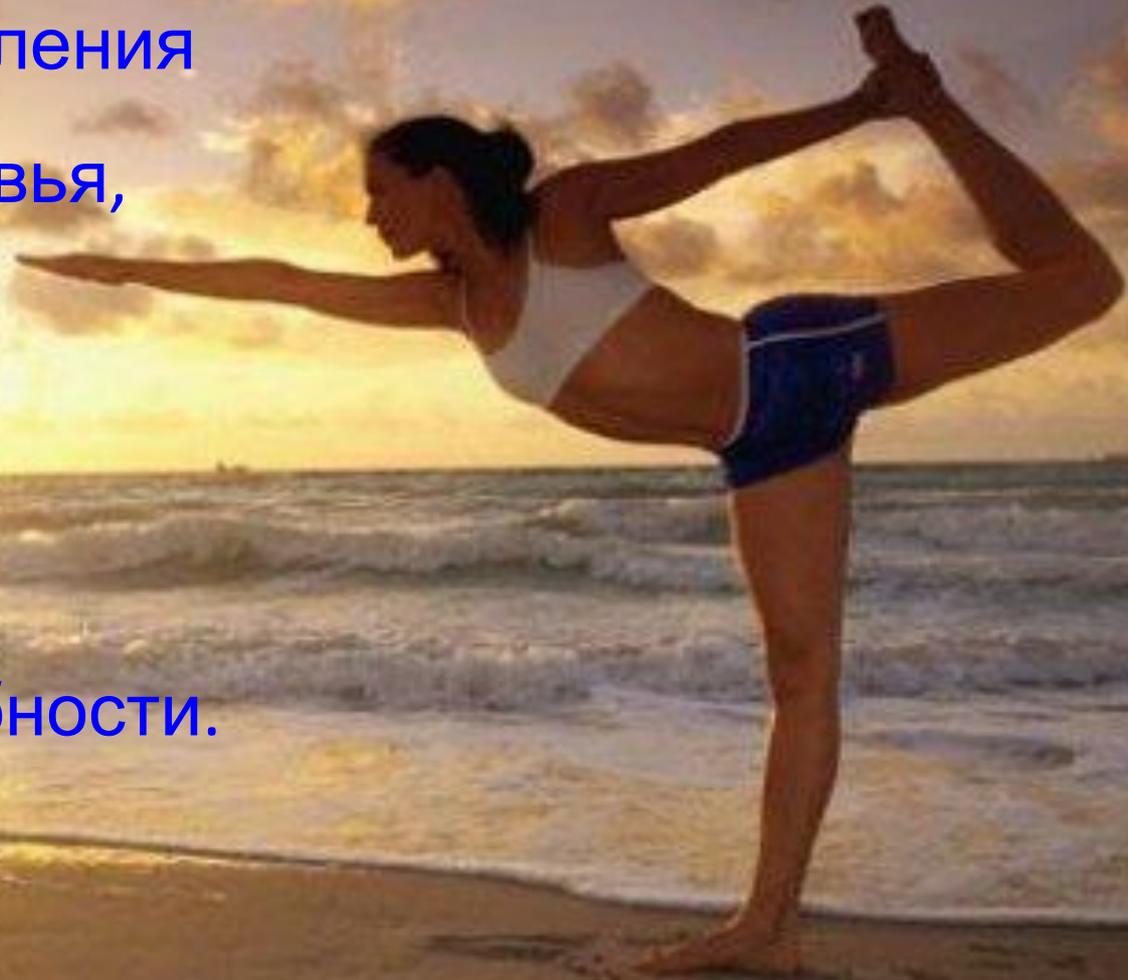




## Утренняя гимнастика

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



Утренняя

гимнастика, или, как

её ещё называют,

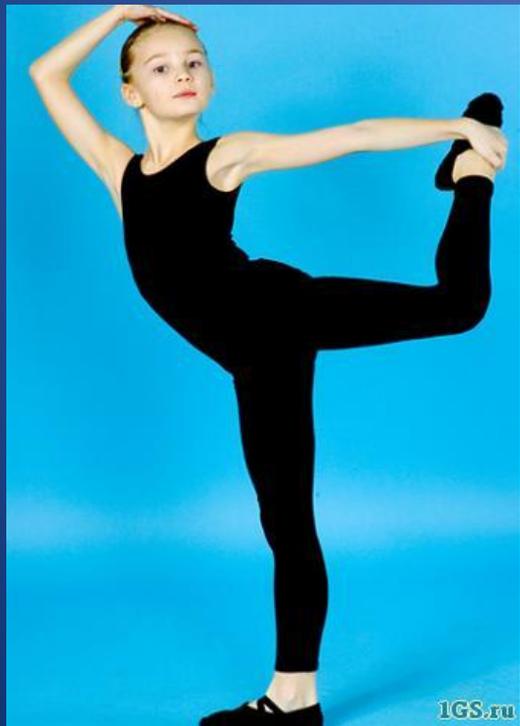
зарядка, полезная

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.**



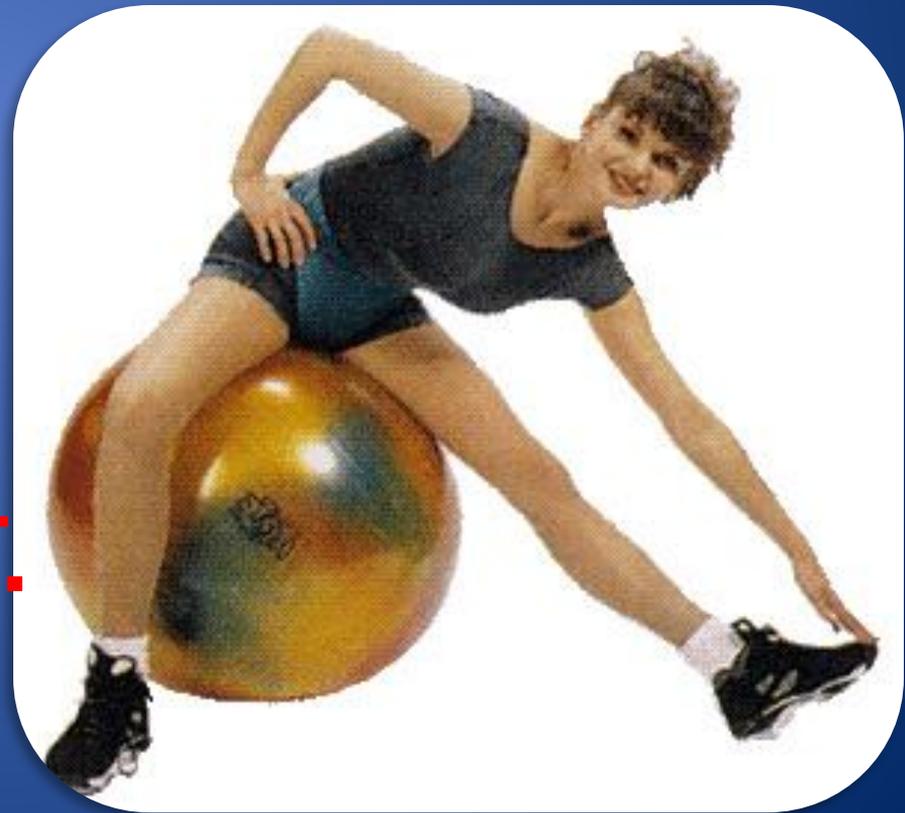
# выполнения утренней гимнастики:

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



Время

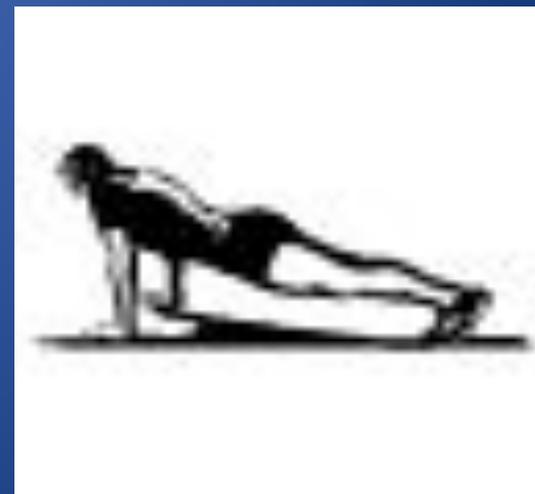
выполнения  
утренней  
гимнастики  
10- 15 минут.



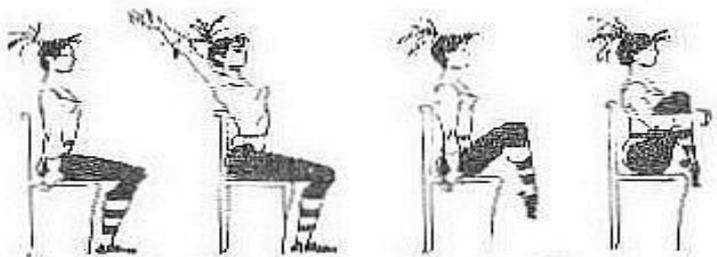
# В первую очередь должны разрабататься:



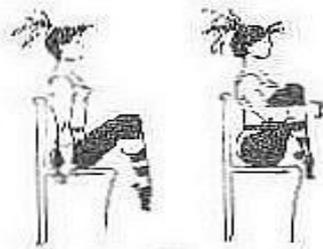
- ❖ трехглавые мышцы плеча;
- ❖ прямые мышцы живота;
- ❖ мышцы пояса верхних конечностей;
- ❖ разгибатели плечевого сустава;
- ❖ разгибатели голени;
- ❖ широчайшие мышцы спины;
- ❖ большие грудные мышцы.



# Первый комплекс:



1



2



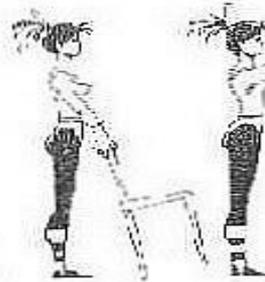
3



4



5

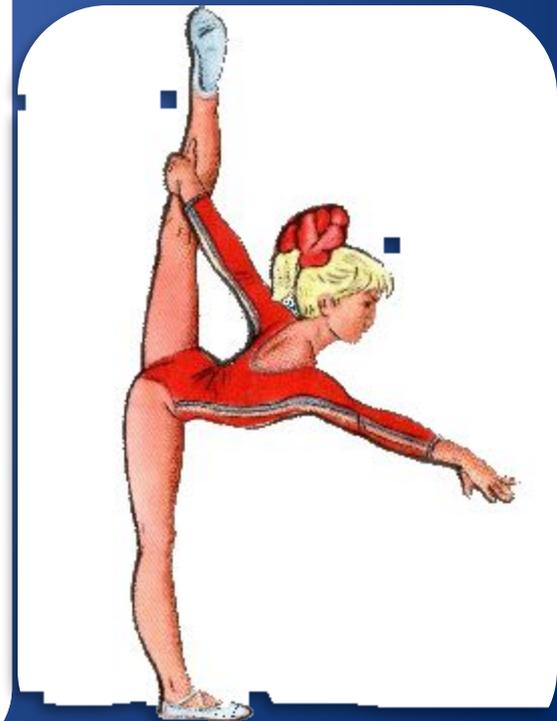


6

Бодибилдинг для Всех  
[www.BodyBuild.ru](http://www.BodyBuild.ru)



# Второй комплекс:



# Самая веселая гимнастика:





Будьте здоровы!

