

# Утренняя зарядка

---

# Что такое зарядка?

**Зарядка** – это комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно зарядка проводится на свежем воздухе, в спортзале или дома.



# Для чего нужна утренняя зарядка?

---

- **Утренняя зарядка поможет набраться силы и энергии на весь день.** Уделяйте каждое утро немного времени для физических упражнений, и вы будете бодры и веселы на протяжении всего дня.
- **Если будете ежедневно заниматься спортом по утрам, то это войдет в вашу систему.** Ваше тело будет готово к тому, что после пробуждения его ожидает работа, и поэтому вам станет намного проще просыпаться по утрам и пересиливать лень.
- **Занимаясь утром, вы включаете метаболизм.** Это позволяет вам тратить намного больше энергии, чем при занятиях в другое время, что, в свою очередь, позволяет легче терять лишний вес.
- **Научные исследования показали, что физическая нагрузка увеличивает умственные способности.** Утренние физические упражнения помогут вам успешнее справляться с работой.
- **Хорошая зарядка утром – залог крепкого сна ночью.**



В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Прорабатываются большие суставы — шея, плечи, локти, грудь (как сустав), таз, колени.

Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядку обычно проводит квалифицированный тренер, показывающий упражнения группе, которая затем их повторяет, иногда под музыку. Зарядка может сочетаться с бегом или закаливанием.



# Упражнения для мышц шеи

1. Распрямите грудь, положите пальцы на плечи. А теперь сильно тяните шею вверх, а плечи пальцами прижимайте вниз. Вдохните, сосчитайте до 10, выдохните.
2. После такой растяжки расслабьте плечи, руки опустите вдоль тела. Голову опустите на грудь, и начинайте «круговой перекат» - голову перекатывайте с левого плеча до конца, потом – назад, потом – на правое плечо и на грудь. Теперь то же самое, только в другом направлении.
3. Поверните голову вправо, коснитесь подбородком плеча. Делайте упражнение по 4-5 раз для каждой стороны. Плечи не поднимаем.
4. Теперь сожмите пальцы в кулаки, поставьте кулаки один на другой. Кулаки держите в воздухе, на уровне шеи. Подбородком упритесь в кулаки и постарайтесь опустить голову. Руки при этом должны «сопротивляться» нажиму.
5. Еще одно упражнение. Опустите уголки рта вниз, напрягите мышцы шеи. Через несколько секунд расслабьтесь.
6. Положите ладони на лоб. Теперь старайтесь опустить голову вниз, но преодолевая сопротивление рук.
7. Положите руки на плечи, локти поднимите на уровне плеч и делайте локтями круговые движения. 10 движений вперед и 10 назад. Руки держите на уровне плеч.



# Упражнения для плечевого пояса

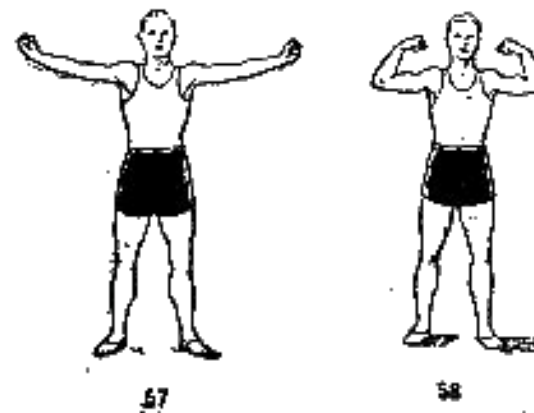
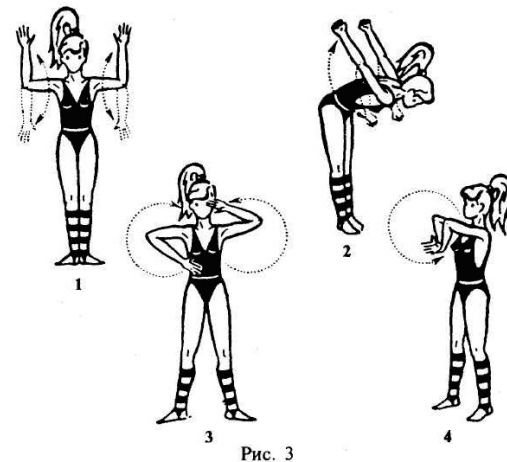
---

1. Встаньте прямо, поставив стопы на ширине таза параллельно друг другу. На вдохе резко поднимите плечи к ушам, на выдохе опустите как можно ниже. Руки при этом в локтях не сгибайте. Сделайте **8-10 повторов**.
2. Из того же положения стоя сделайте **5-7 круговых вращений** плечами вперед, а затем столько же назад.
3. Из того же исходного положения разведите прямые руки в стороны до уровня плеч, ладони направлены вниз. Сожмите кулаки и в небольшой амплитуде сделайте **8-10 вращений** плечами вперед, а затем столько же назад. Руки должны быть прямыми и оставаться на уровне плечевых суставов.
4. Встаньте прямо, руки опущены, стопы на ширине таза. Поднимите прямую правую руку над головой. Потянитесь ею вверх, а левой одновременно вниз. Поменяйте положение рук и потянитесь еще раз. Выполните **3-5 повторов**.
5. Из положения стоя, стопы на ширине плеч, правая рука вытянута вверх, левая опущена, согните обе руки в локтях и сцепите ладони в области лопаток. Если сцепить пальцы не удастся, воспользуйтесь ремешком для йоги. Задержитесь в этом положении на **10-20 секунд**. Расцепите хват, поднимите вверх левую руку, опустите правую и повторите упражнение в другую сторону.



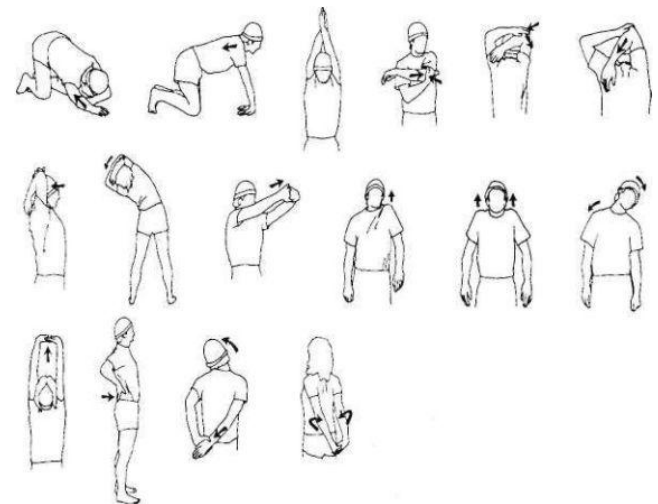
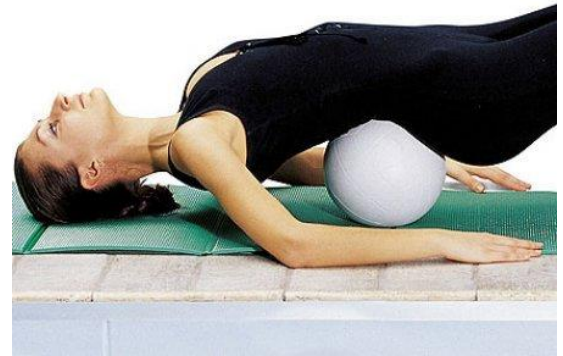
# Упражнения для суставов

1. Исходное положение (и. п.) — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти переплетены, локти в стороны. Выпрямить руки вперед до отказа с разворотом ладоней наружу.
2. И. п. — стоя боком, взявшись одной рукой хватом сверху за опору (подоконник, спинка стула). Максимально разогнуть руку в локтевом суставе и присесть так, чтобы рука составляла одну прямую с плечом, а затем вернуться в и. п. Потом повернуться другим боком и сделать то же, сменив положение рук.
3. И. п. — сидя на стуле, опустить руки между коленями так, чтобы локти находились на уровне колен, а ладони рук были соединены друг с другом. Пружинно сгибая колени, надавливайте на локтевые суставы.
4. И. п. — стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью (локти в стороны) - круговые движения предплечьями внутрь и наружу.



# Упражнения для грудного отдела позвоночника

1. В положении стоя. Наклонитесь назад, опираясь на спинку низкого стула, лопатками, максимально прогнитесь назад. Желательно при наклоне увидеть стену у себя за спиной. Прогнитесь на вдох, потом следует пауза с задержкой дыхания, равная вдоху, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.
2. Встаньте в дверном проеме. Ладони положите на верхний косяк, полусогнутые локти - на боковые стенки. Опираясь на руки, прогнитесь вперед, запрокидывая назад голову. Дыхание ровное, количество упражнений - произвольное.
3. В положении сидя: руки сложите ладонями вместе между колен или "в замок". На вдох - наклон туловища в сторону, на выдох - выпрямитесь, затем повторите наклон (на вдох) в другую сторону.
4. Встаньте на четвереньки и выгните спину вверх, потом прогните вниз, и так несколько раз.
5. Опираясь на ладони и на ступни, походите "по-кошачьи". Это упражнение укрепляет и даже вправляет позвонки грудного и пояснично-крестцового отделов.





# Упражнения для поясничного отдела позвоночника

1. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Присесть, не отрывая пяток от пола, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз.
2. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднять левую ногу, выпрямленную в коленном суставе, опустить. Поднять правую ногу, опустить. Повторить 10 раз.
3. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к животу. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
4. И. п. лежа на спине (поясница прижата). Поднимите ноги под небольшим углом и скрещивайте их, поочередно меняя положение: сначала левая нога сверху, затем правая (ножницы). Делаете 8-10 скрещиваний, затем отдыхаете. Так 10 раз.
5. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Спокойно вдохните через нос и одновременно поднимите обе руки вверх, ладонями вперед, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой. Задержите дыхание и медленно наклоняйте туловище, голову и руки вперед и вниз, стараясь положить ладони рук на коврик так, чтобы мизинцы рук касались больших пальцев ног. Колени старайтесь не сгибать. Продвиньте голову еще дальше между рук, сделайте выдох через нос и оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха.



# Упражнения для коленных суставов

1. Встаньте, заведите вашу левую стопу перед правой и вытяните руки над головой. Наклоните верхнюю часть вашего туловища влево настолько, насколько возможно без сгибания коленей. Повторите то же самое, заведя правую ногу перед левой и наклоняя верхнюю часть тела вправо.

2. Сядьте на пол, держа ноги вытянутыми перед собой. Положите одну ногу на другую и подтяните ваше колено к груди настолько, насколько сможете, удерживайте в этой позиции несколько секунд. Повторите с другой ногой.

3. Делайте выпады для разработки четырехглавой мышцы. Встаньте прямо, держа руки на бедрах. Сделайте большой шаг вперед левой ногой и опустите тело вниз, до тех пор, пока ваша левая нога не согнута под прямым углом. Ваше правое колено будет опускаться, пока почти не коснется пола. Повторите это упражнение несколько раз, потом поменяйте ногу.

4. Прыжки являются замечательным упражнением, и если выполнять правильно, они помогут укрепить ваши колени. Попробуйте прыжки со скакалкой перед зеркалом, чтобы вы могли отследить свои действия. Приземляетесь ли вы с выпрямленными коленями или согнутыми? Приземление на выпрямленные колени дает слишком большую нагрузку на ваши суставы и может привести к травме. Для укрепления коленей научитесь приземляться на согнутые колени в



# Утренняя пробежка

## *Некоторые правила утренней пробежки:*

• **Разминка.** Первым этапом любой тренировки всегда должна быть разминка. Утреннюю пробежку рекомендуют начать с интенсивной ходьбы, прыжков на месте, приседаний или стрейчинговых элементов.

• **Техника бега.** Тяжесть тела должна равномерно распределяться на всю стопу. Ноги чуть согнуты в коленях. Приземление идет перекатом с пятки на носок, с опорой на внешнюю сторону стопы. И не бегайте на носках - это приведет к плоскостопию и болям в икроножных мышцах. Туловище прямо, руки под углом в 120 градусов, сжаты в кулак, не должны пересекаться перед грудью. Расслабьте максимально шею, плечи, руки, пальцы, челюсти, язык. Длина шага у каждого своя, но оптимально примерно полторы-две стопы.

• **Техника дыхания.** Вдыхайте воздух через нос и выдыхайте ртом. Так легкие равномерно насыщаются кислородом. Лучше будет, если почувствуете усталость и несколько секунд интенсивно подышите ртом. Ритм дыхания должен быть не слишком частый, старайтесь делать максимально полный вдох и такой же выдох.

• **Завершение пробежки.** Завершать пробежку, как и начинать, нужно постепенно – понемногу сбавляйте темп, давая своему организму время перестроиться.





# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

На зарядку становись,  
Подтянись и улыбнись!  
Надо спортом заниматься,  
Упражняться, закаляться.  
Начиная новый день,  
Прогони хандру и лень.