

В здоровом теле - здоровый дух !!!

Подробные описания упражнений .



Что такое утренняя зарядка?

Утренняя гимнастика — это комплекс несложных физических упражнений на все группы мышц. Она не занимает много времени, выполняется просто и не требует специальной физической подготовки. Такая гимнастика направлена на восстановление тела после долгого пребывания в одном положении — сна. На упражнения уходит не больше 10-15 минут.

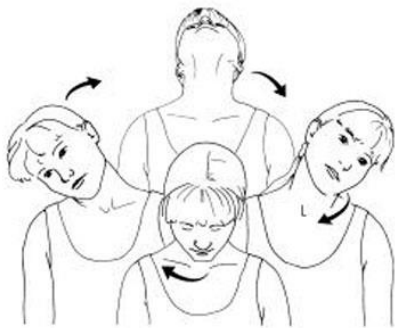
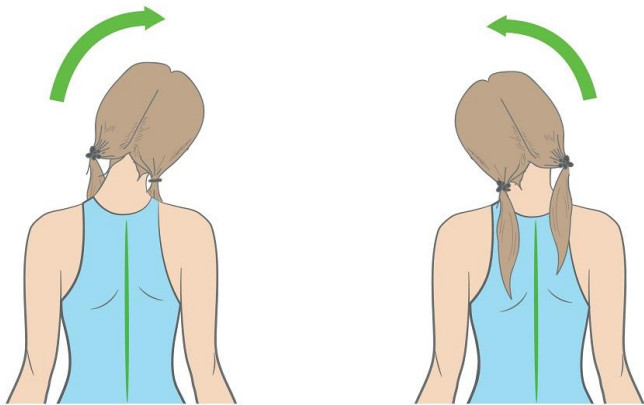
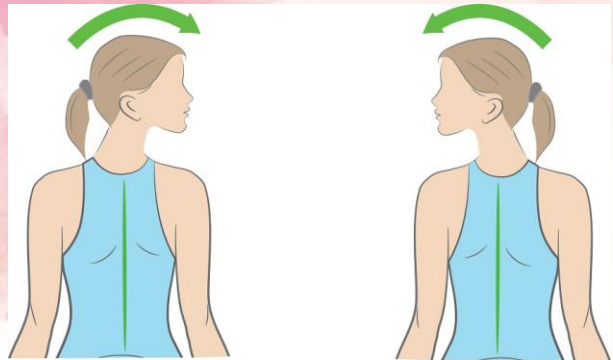


Значение для здоровья человека .

Польза для здоровья заключается в следующем :

- Быстрое пробуждение и получение заряда бодрости ;
- Активизация работы мозга ;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы ;
- Восстановление лимф отока после сна ;
- Улучшение подвижности суставов ;
- Тонизирование всего организма ;
- Улучшение кислородного питания мышц и суставов ;
- Восстановление позвоночника и улучшение осанки .

Шейный отдел



Упражнение 1

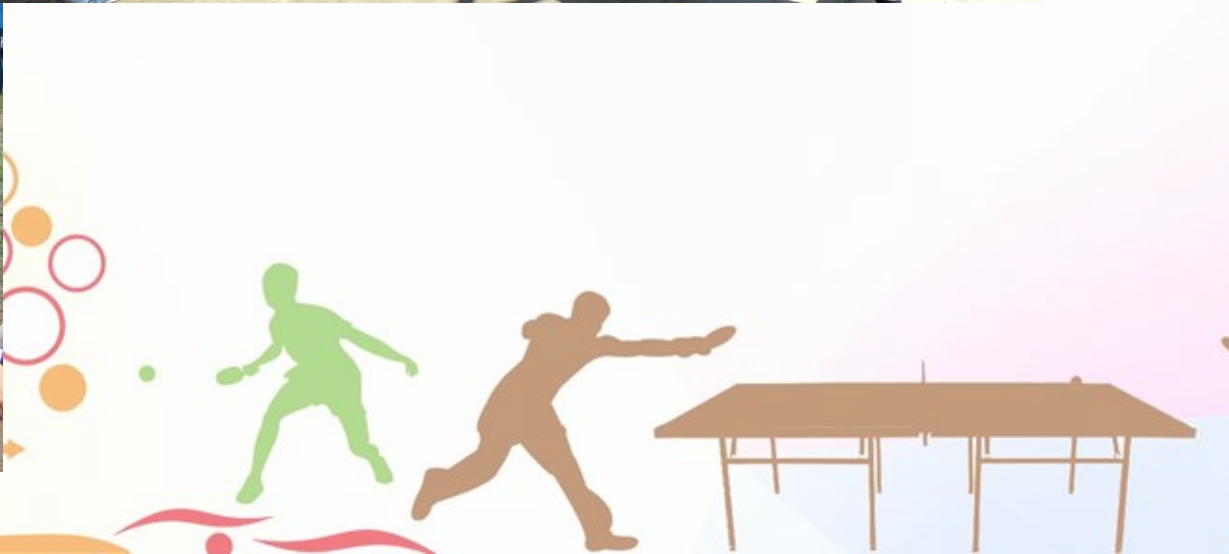
Станьте прямо ,ноги по ширине плеч ,ладони на пояс ,макушку головы тяните вверх .Выполняйте повороты головой в стороны плавно ,без рывков . При поворотах держите подбородок параллельно полу .

Упражнение 2

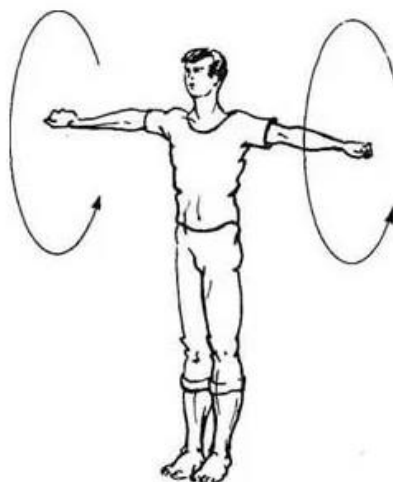
Наклоны головой :смотрите прямо перед собой , подбородок должен находиться в одной точке .При наклонах не старайтесь дотянуться ухом к плечу или ,наоборот ,поднимать плечи навстречу .Мягко растягивайте боковые стороны шеи .

Упражнение 3

Выполняйте перекаты головой полукругом ,не запрокидывая назад .Наклоните голову вправо и медленно перекачивайте подбородок на ключицах к левому плечу ,остановитесь и верните обратно .



Суставы плечевого пояса .



Упражнение 1

Выполняйте круговые движения плечами в одну и другую сторону .

Упражнение 2

Вращайте локтевые суставы ,разведя руки в стороны ,в одну и другую .

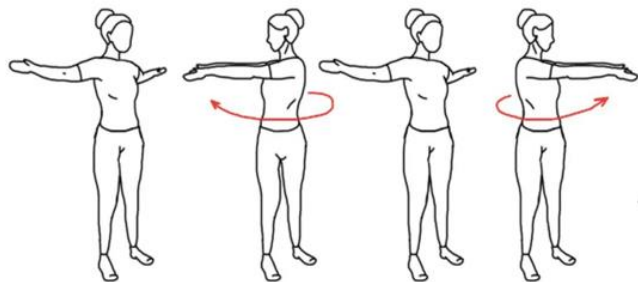
Упражнение 3

Задержите после руки навесу и вращайте только кисти в обе стороны .





Грудной отдел



Упражнение 1

Поднимите руки над головой ,соединив кисти в замок ,не поднимайте плечи к голове .Выполняйте небольшие наклоны в стороны попеременно ,не включая поясничный отдел .Растягивайте боковые мышцы туловища без больших амплитуд .

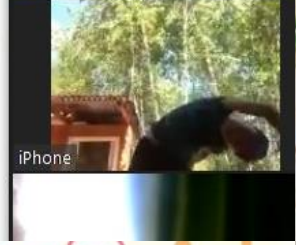
Упражнение 2

Растяните руки по сторонам и выполняйте скручивания грудного отдела по сторонам ,при повороте в стороны не вращайте поясничный отдел и таз .

Упражнение 3

Мельница

Этот вид скручивания важно выполнять с ровной спиной .Поставьте ноги широко ,наклоните корпус до параллели с полом ,разведите руки в стороны и начинайте скручивания – повороты корпусом ,поднимая руки вверх и вниз поочередно .Руки двигаются не отдельно ,а вместе с туловищем .Выполните 20-30 скручиваний .



Тазобедренный сустав и поясница .



Упражнение 1

Выполняйте вращение тазом по кругу ,стоя на прямых ногах , держите руки на поясе .Вращения делайте по полной амплитуде .



Упражнение 2

Выполните наклон ,касаясь ладонями пола .Сделайте внизу несколько мягких пружин ,стоя с прямыми коленями и поднимитесь .Так проделайте несколько раз ,но без резких движений .



The background features a vibrant, multi-colored abstract design. It includes large, overlapping geometric shapes in shades of pink, purple, yellow, and white. In the lower portion, there are silhouettes of people engaged in various sports: a person in green running, a person in orange running, a group of people in red jumping or playing basketball, a person in green playing tennis, and a person in brown playing table tennis. There are also decorative elements like colorful circles and lines.

Спасибо за внимание!

В здоровом теле – здоровый дух!