

Утренняя зарядка.

Что нужно знать об утренней зарядке, чтобы получить максимальную пользу? Во-первых, не все видят разницу между физической тренировкой и зарядкой. Сразу следует отметить, что цель утренней зарядки - разбудить организм после сна, поднять тонус, прогнать сонливость и вялость, подготовиться к успешному дню. В отличие от тренировки, зарядка не тренирует выносливость или силу.

Утренняя зарядка состоит из комплекса упражнений на дыхание и гибкость.

1. Спокойная ходьба со спокойным дыханием - длительность 1 минута;
2. Ставим ноги на ширине плеч, поднимаемся на носки и поднимаем руки через стороны вверх и опускаем вниз с вдохами и выдохами - от 2 - 5 раз;
3. Круговые движения головой, наклоняем ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам - 6 - 8 раз;
4. Ноги на ширине плеч, выпрямляем руки параллельно полу и начинаем поворачивать верхнюю часть туловища вправо и влево - 8 по раз в каждую сторону;
5. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед, назад - 6 - 8 раз в каждую сторону;
6. Махи ногами назад, вперед и в сторону - 6 - 8 раз каждой ногой;
7. Садимся на пол, выпрямляем ноги и стараемся достать до пальцев ног - 6 - 8 раз;
8. Стоя на четвереньках выгибаем и прогибаем спину - 6 - 8 раз;
9. Сидя на полу, прямые ноги расставляем как можно шире, тянемся сначала вперед, затем то к одной, то к другой ноге - продолжительность 1 минута;
10. Делаем «ножницы» руками перед собой, параллельно и перпендикулярно полу - от 2 до 5 раз в каждой плоскости;
11. Ноги вместе, руки сгибаем перед грудью, делаем рывковые движения согнутыми и прямыми на два счета - 6 - 8 раз;
12. Приседания в спокойном темпе - от 5 до 10 раз;
13. Спокойные прыжки то на правой, то на левой, затем на двух вместе (1 минута);
14. Спокойный бег с переходом в ходьбу - продолжительность 1 минута;
15. Ставим ноги на ширине плеч, поднимаемся на носки и поднимаем руки через стороны вверх и опускаем вниз, вдох - выдох - 2 - 5 раз.

Не забывайте, что зарядка должна заканчиваться душем!