

Комплекс несложных упражнений утренней зарядки

Комплекс несложных упражнений утренней гимнастики для девочек-подростков и девушек.

Утренняя зарядка — это не тренировка. Тебе надо лишь хорошенько размяться с утра, чтобы чувствовать себя бодрой, активной и подвижной.



А для этого предлагаем тебе следующие упражнения.

- Спокойная ходьба на месте со спокойным дыханием (1 минута).
- Поставь ноги на ширине плеч, поднимись на носки и поднимай руки через стороны вверх и опускай вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз).
- Поставь ноги на ширине плеч, совершай вращательные движения головой, наклоняя ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2-5 раз).
- Поставь ноги на ширине плеч, подними правую руку вверх и потянись влево. Левую руку при этом отведи за спину или поставь на пояс (2-5 раз каждой рукой).
- Поставь ноги на ширине плеч, вытяни руки параллельно полу. Поворачивай верхнюю часть туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону).
- Поставь ноги на ширине плеч и наклоняйся вперед и назад (2-5 раз в каждую сторону).
- Делай махи ногами назад, вперед и в сторону (2-5 раз каждой ногой).
- Сядь на пол, выпрями ноги и возьми пальцами рук за пальцы ног (2-5 раз).
- Встань на четвереньки, а затем выгибай и прогибай спину (2-5 раз).
- Сядь на пол, выпрями и широко расставь ноги. Тянись вперед, то к одной, то к другой ноге (1 минута).
- Встань и поставь ноги на ширине плеч. Совершай круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2-5 раз).



- Ляг на спину, согни ноги в коленях и поворачивайся так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой).



- Делай «ножницы» руками перед собой параллельно и перпендикулярно полу (2-5 раз в каждой плоскости).



- Поставь ноги вместе, руки согни перед грудью, делай рывковые движения согнутыми и прямыми руками на два счета (2-5 раз).
- Сделай приседания в спокойном темпе (2-5 раз).
- Сделай спокойные прыжки то на одной ноге, то на другой, то на двух вместе (1 минута).
- Спокойный бег на месте с переходом в ходьбу (1 минута).
- Поставь ноги на ширине плеч. Поднимайся на носки и поднимай руки через стороны вверх, а затем опускай вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз).

Если ты хочешь, чтобы утренняя зарядка произвела наибольший эффект, заверши ее водными процедурами — обтиранием или еще лучше — душем.