

Ефективна ранкова зарядка: головні правила та комплекс вправ

Ефективна зарядка зранку.

Бадьорий початок дня – це запорука успіху і гарного настрою. І саме фізичні вправи в цьому вам допоможуть. Виконуйте запропоновані вправи прямо вдома.

Однак не варто забувати, що справжній результат від ранкової зарядки ви побачите лише тоді, коли вона буде регулярною.

При виконання фізичних вправ зранку дотримуйтесь простих правил:

- виконуйте зарядку на голодний шлунок – до сніданку та горнятка чаю.
- Після пробудження можна випити негазованої води;
- більша частина вправ має складатися з розминки та розтяжки. Силові вправи – не найкращий варіант;
- тривалість зарядки не так важлива, як її регулярність;
- закріпіть результат від зарядки корисним і поживним сніданком.

Універсальний комплекс вправ для ранкової зарядки:

1. Почніть ранкову зарядку з ходьби. Ходіть по колу розмахуючи руками в різні боки 2-3 хвилини. Потім 1 хвилину побігайте на одному місці, при цьому – високо піднімайте коліна.

2. Початкове положення: ноги на ширині плечей, спина рівна, руки поставлені на бік. Спочатку опускайте голову вправо, потім вліво, стежте за тим, щоб плечі залишаються рухливими, потім опускайте голову вперед і назад. Зробіть нахил голови в кожну сторону по 10-15 разів.

3. Початкове положення залишається попереднім, тільки руки витягніть вперед. Зробіть кругові обертання кистями рук 10-15 разів в одну і в іншу сторону, потім зробіть обертання в ліктьових суглобах, також 10-15 разів на дві сторони і перейдіть до обертання рук в плечових суглобах.

4. Залишайтеся у вихідному положення, руки підніміть вгору в "замку". Зробіть нахили в бік. Спочатку нахилитися вправо, потім зробіть нахили вліво, відчуйте м'язи. У кожну сторону виконайте вправу по 10-15 разів.

5. З цього ж положення нахиліться вперед. Нахиляючись до правої ноги і до лівої ноги, поверніться у початкове положення. Зробіть 10-15 нахилів в кожную сторону.

6. З цього ж положення зробіть колові рухи тулубом за і проти годинникової стрілки. 10-15 разів

7. Початкове положення: ноги на ширині плечей, руки в "замку" за головою, лікті відведені в різні боки. Намагайтеся дістати правим коліном дістати до лівого ліктя і навпаки. Зробіть вправу 10-15 разів, кожною ногою.

8. Присідання: слідкуйте за тим, щоб спина була рівною, зробіть 10-15 присідань.

9. Станьте прямо, одну ногу поставте на носок і зробіть кругові рухи стопою ноги. Зробіть 15-20 разів однією ногою і стільки ж іншою.

10. Зробіть декілька віджимань, бажано 15-20 разів. Дівчата можуть зробити віджимання з колін.

11. І на завершення - дихальні вправи. Зробіть глибокий вдих, руки підніміть через сторону вгору, видих - опустили руки. 3-4 рази.