

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Автор: Владислав Платонов



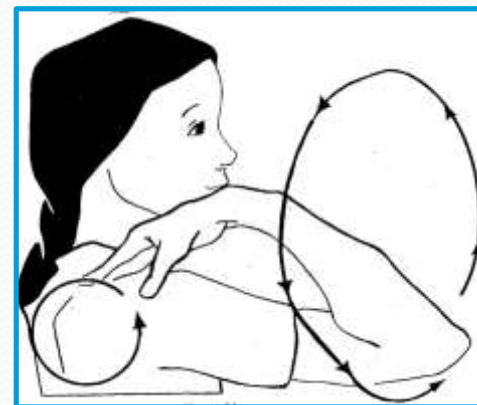
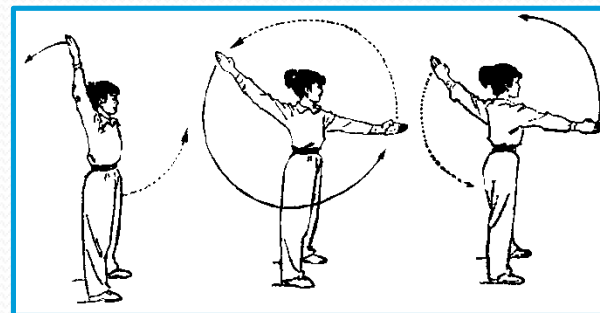
Голова:

1. Выполняйте наклоны назад и вперед, осуществляйте повороты вправо и влево.
2. Неспешно вращайте голову по часовой стрелке и обратно.



Руки и плечи:

1. Осуществляйте вращения плечами. Сначала левое плечо, затем правое, после одновременно.
2. Махи руками. Производите движения вверх и вниз. Затем левая рука вниз, правая вверх и попробуйте наоборот.
3. Руки на уровне груди, согнуты в локтях. Отведите их назад, затем в стороны.
4. Вращение кистями рук в разные стороны.

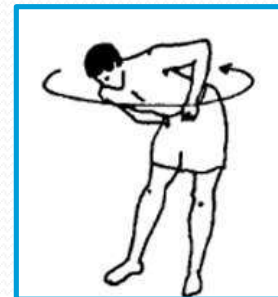


РАЗМИНКА



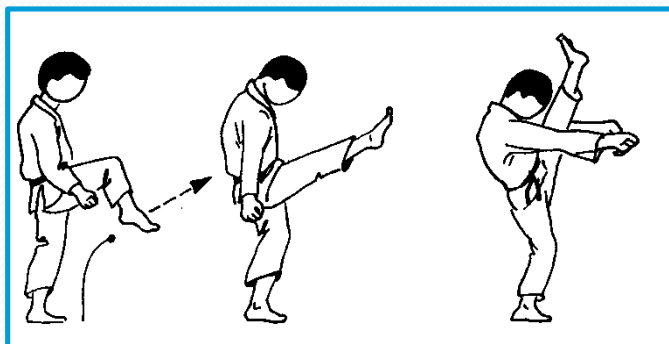
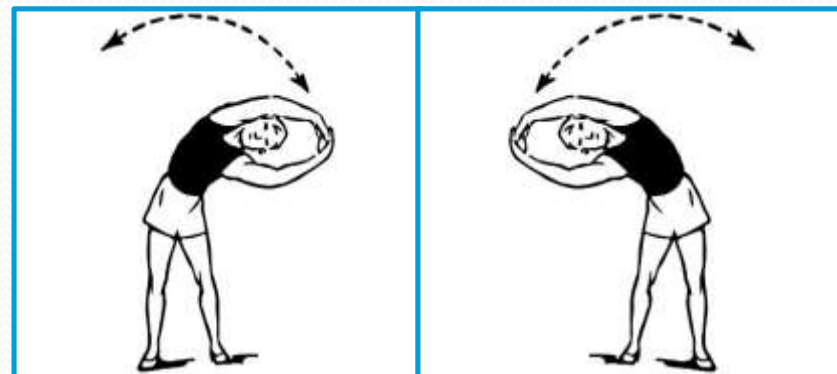
Туловище:

1. Руки на поясе. Осуществляйте наклоны сначала в одну, потом в другую сторону.
2. Вращение тазом по часовой стрелке и наоборот.



Ноги:

1. Согните и разогните ноги в коленях. Поднимите правую ногу, потом левую.
2. Вращение голеностопом в разные стороны.

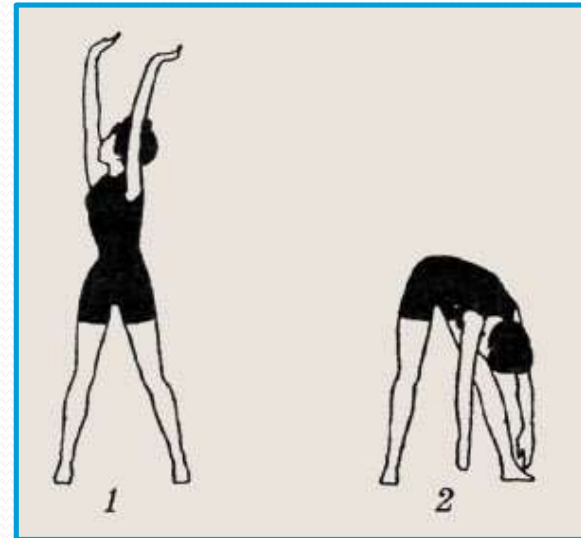


УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 1:

Начинаем совершать наклоны вперед, при этом нужно стараться достать руками до пола. С первого раза наклониться полностью не получается, но при постоянной тренировке упражнение выполняется достаточно легко. Динамика средняя, движения плавные, наклонились, чуть-чуть задержались, привстали.



Упражнение 2:

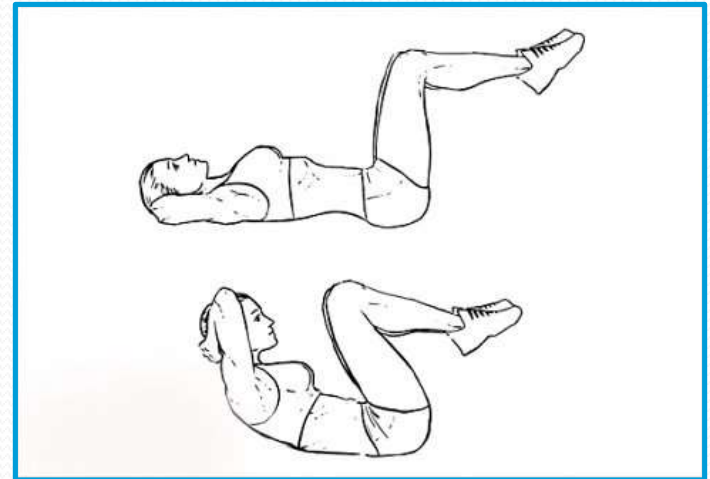
Махи ногами. Совершайте движения прямыми ногами вперед и назад, влево и вправо. Сначала задействуйте левую, затем правую ногу.





Упражнение 3:

Лягте на коврик, руки за головой, ноги нужно согнуть в коленях. Начинайте выполнять упражнения для пресса. Совершайте сначала подъем туловища под небольшим углом, затем поднимайте колени.



Упражнение 4:

Встаньте в исходную позицию, руки на поясе, ноги стоят в позиции на ширине плеч. Начинайте приседать, вытянув вперед руки. Старайтесь совершать движения глубоко, почувствуйте напряжение в ногах.





Упражнение 5:

Встаньте на колени, руки на коврик. Начините отжиматься. Амплитуда средняя, спина не прогибается. Если позволяет физическая подготовка, то совершайте отжимания с прямым телом.

