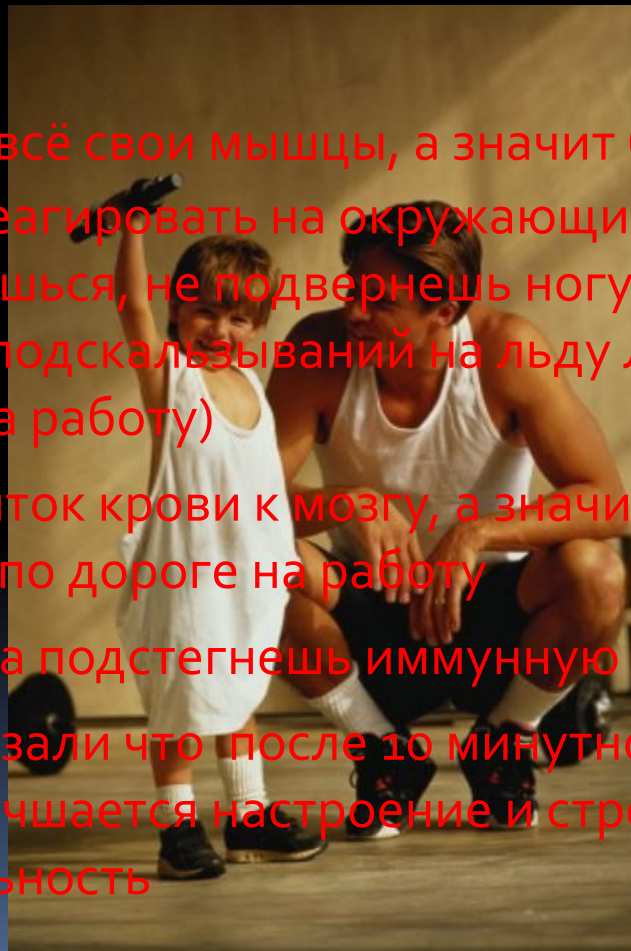


УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



С завтрашнего дня заводи свой будильник на 15 минут раньше, это время ты отныне будешь уделять зарядке. Польза от этих 15 минут будет просто огромна:

- Разомнешь всё свои мышцы, а значит будешь более адекватно реагировать на окружающий мир, не подскользнешься, не подвернешь ногу и т.д.(по статистике 73% зимних подскользываний на льду люди совершают с утра когда идут на работу)
- Усилишь приток крови к мозгу, а значит не будешь тупить с утра и спать по дороге на работу
- С самого утра подстегнешь иммунную систему
- Ученые доказали что после 10 минутной физической нагрузки улучшается настроение и стресс для тебя теряет свою актуальность



Включая эту презентацию каждый день, Вы сможете зарядиться позитивом, выполняя эти упражнения



Ну что, начнем зарядку?

100 отжиманий?



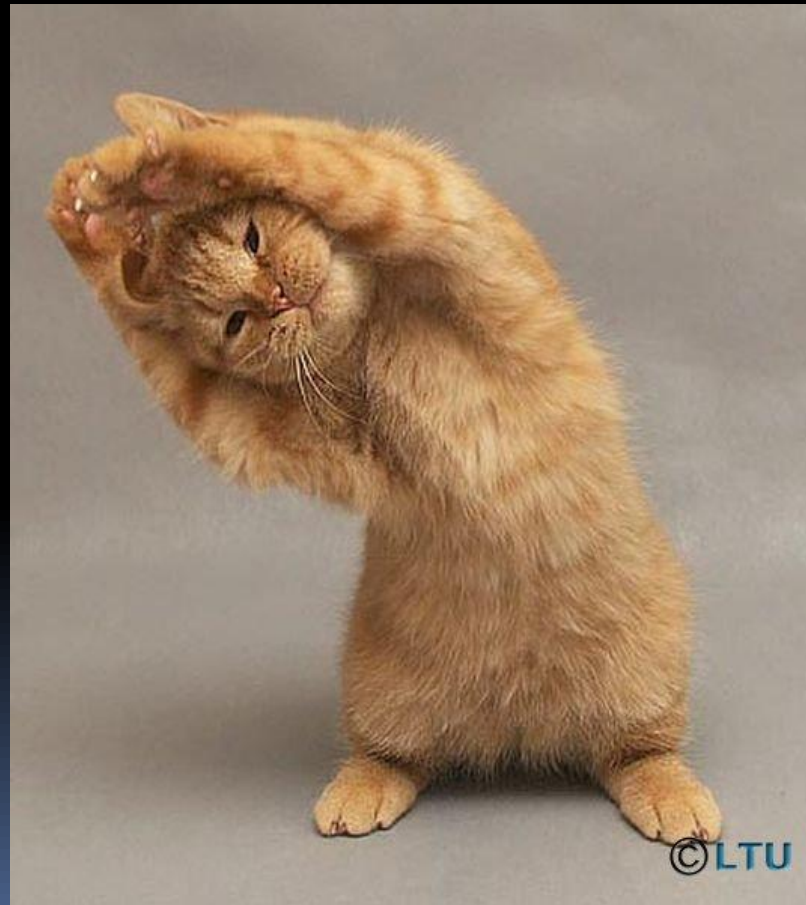
как два пальца об асфальт

как два пальца об асфальт

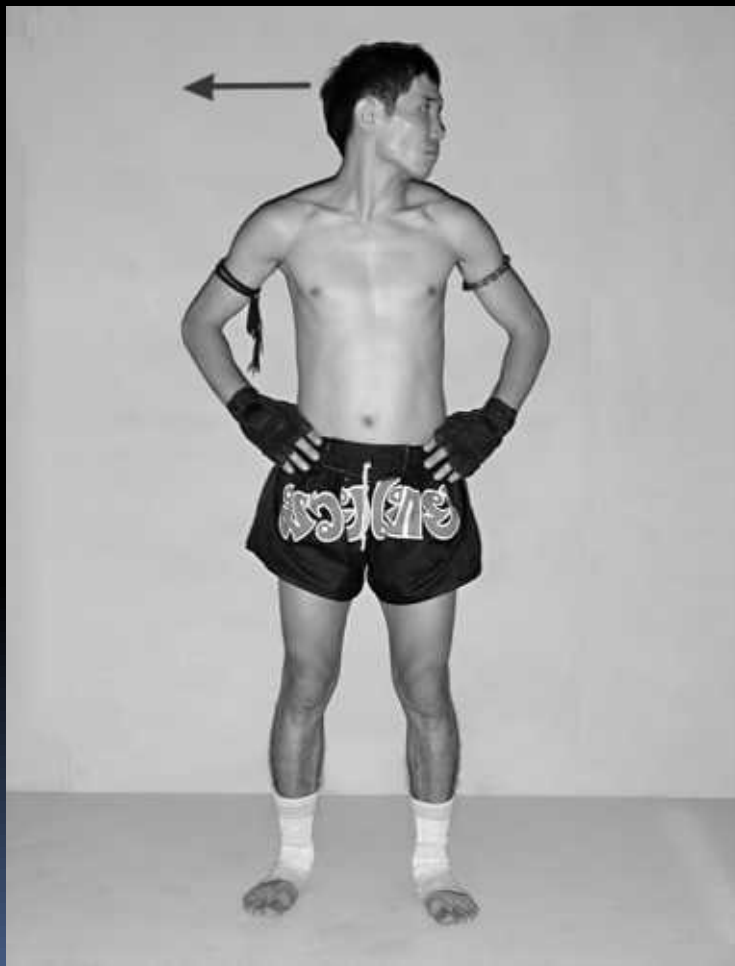
1. Спокойная ходьба со спокойным дыханием (1 минута)



2. поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз)



3. ноги на ширине плеч, совершать вращательные движения головой, наклонять ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2-5 раз)



4. оставить ноги на ширине плеч, наклоняться вперед и назад (2-5 раз в каждую сторону)



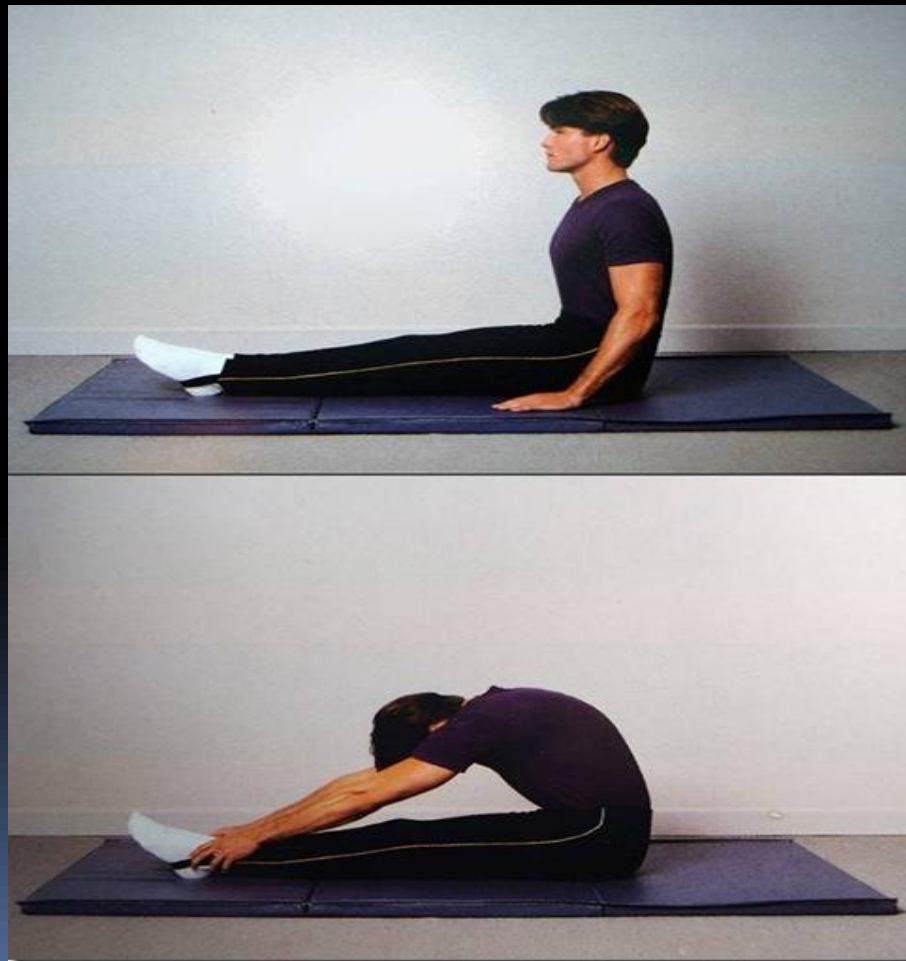
5. расставить ноги на ширине плеч, правую руку поднять вверх и потянуться влево, левую руку (2-5 раз каждой рукой)



б. махи ногами назад, вперед и в сторону (2-5 раз каждой ногой)



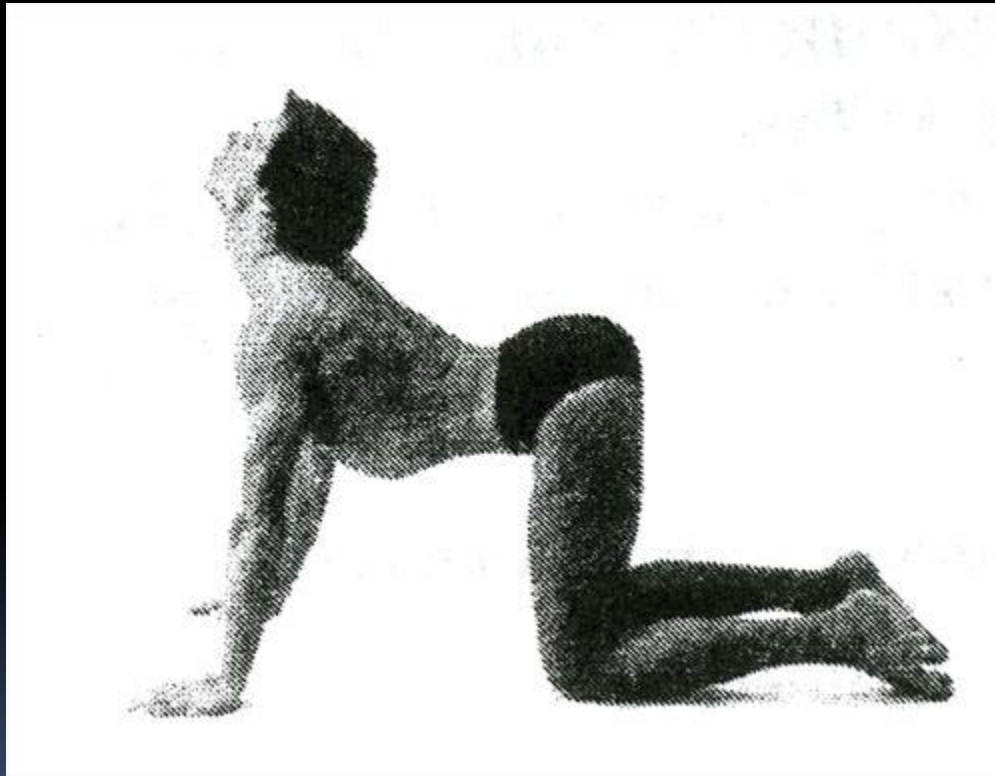
7. сидя на полу, выпрямить ноги,
взяться пальцами рук за пальцы ног
(2-5 раз)



8. лежа на спине, согнуть ноги в коленях, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой)



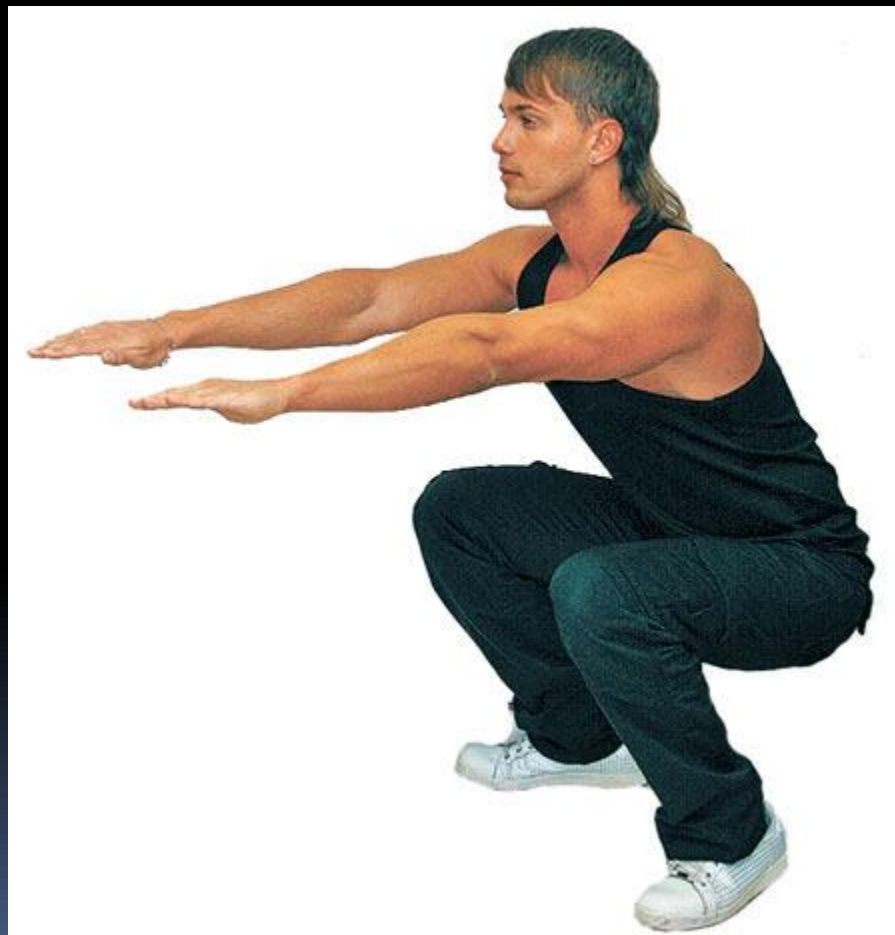
9. стоя на четвереньках
выгибать и прогибать спину (2-5
раз);



10. поставить ноги на ширине плеч, совершать круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2-5 раз)



11. приседания в спокойном темпе (2-5 раз)



12. спокойные прыжки то на одной ноге, то на другой, то на двух вместе (1 минута)



13. спокойный бег с переходом в ходьбу (1 минута)



Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем



Если Вы будете делать эти несложные упражнения каждое утро, Ваш организм скажет Вам СПАСИБО

