**Утренняя зарядка — это здоровая привычка на каждый день! Выполняйте зарядку каждое утро, после пробуждения, это улучшит физическое самочувствие и настроение, быстро подготовит организм к работе, поможет сохранить бодрость и хорошее настроение в течение дня.**

## ****Комплекс утренней зарядки****

Программа упражнений, которая сочетает сложные и простые элементы, направлена на разогрев мышц и растяжку. Выполнение комплекса занимает всего 8 — 10 минут.

### Развороты бедра

Упражнение выполняется в положении стоя с опорой — взявшись рукой за спинку стула или находясь около стены. Можно повысить сложность и выполнять упражнение без опоры.

#### Движение

Держим корпус ровно. Поднимаем одну ногу, согнутую в колене до параллели с полом и делаем круговые движения в тазобедренном суставе. Во время выполнения стараемся не сгибать ногу, на которой стоим.

#### Время

Выполняем 50 секунд правой ногой, отдыхаем 10 секунд. Далее выполняем круговые движения левой ногой.

#### Польза

Это упражнение ускоряет кровообращение, эффективно разогревает мышцы ног и спины, улучшает подвижность суставов, тренирует чувство баланса, выравнивает осанку.

### Махи руками и захлесты голени

Комплексное упражнение выполняется из положения стоя. Спину держим прямо. Ноги находятся на ширине плеч. Вытягиваем руки перед собой, параллельно полу.

#### Движение

Начинаем выполнять маховые движения руками за спину, и одновременно с движениями рук делаем захлесты голени — пятками поочередно стараемся достать до задней поверхности бедра.

#### Время

Упражнение выполняем 50 секунд, 10 секунд отдых.

#### Польза

Движения руками разогревают плечи, растягивают грудные мышцы и укрепляют спину. Захлесты ногами прорабатывают мышцы ног. Улучшается работа суставов.

### Наклоны и круговые движения

Находимся в положении стоя, ноги расположены чуть больше, чем на ширине плеч. Руки заводим за голову, не скрепляя пальцы на затылке.

#### Движение

Делаем круговые движения корпусом, вытягиваясь в пояснице, наклоняемся к полу. Поднимаясь наверх, в завершающей фазе кругового движения, делаем полуповорот корпуса, поочередно в левую и правую стороны, при этом стараемся максимально раскрыть грудную клетку.

#### Время

Упражнение выполняем 50 секунд, затем делаем отдых на 10 секунд.

#### Польза

Улучшается кровообращение. Разогреваются плечевой пояс и мышцы кора. Растягиваются мышцы спины и задняя поверхность ног.

### Активные круги руками

Занимаем положение полуприседа — ноги слегка согнуты в коленях. Вытягиваем руки в стороны параллельно полу.

#### Движение

Начинаем делать круговые движения в плечевых суставах по часовой и против часовой стрелки. Упражнение следует выполнять на сопротивление, в скоростном режиме, напрягая дельтовидные мышцы.

#### Время

Делаем упражнение 25 секунд по часовой стрелке и 25 секунд в обратном направлении. В течение 10 секунд отдых.

#### Польза

Хорошо прорабатываются передняя, средняя и задняя дельтовидные мышцы. Укрепляются трапеции и другие мышцы спины.

**Переходы в планку и обратно**

Выполняются из положения стоя. Ноги на ширине плеч.

#### Движение

Вытягиваемся в пояснице и достаем ладонями до пола. Продвигаемся вперед на руках до уровня классической планки, задерживаемся на секунду или две параллельно полу и возвращаемся обратно, в исходную позицию.

#### Время

Упражнение выполняем в течение 50 секунд, 10 секунд отдых.

#### Польза

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы спины и задней поверхности ног. Разогревает плечевой пояс, в динамике укрепляет руки и мышцы кора.

### Выпад

Занимаем положение планки.

#### Движение

Одну ногу выставляем вперед, корпус поднимаем вертикально, руки вытягиваются наверх. Возвращаемся в исходное положение и делаем следующий повтор.

#### Время

Упражнение выполняется в течение 50 секунд, 10 секунд отдых.

#### Польза

Улучшается чувство баланса. Укрепляются мышцы ног. Отлично прорабатываются мышцы пресса и спины.

### Прыгающий Джек

#### Движение

Из положения стоя делаем прыжки ногами в стороны, приземляемся на носки, руками выполняем маховые движения, ладони встречаются над головой.

#### Время

Выполняем упражнение 50 секунд, 10 секунд отдых.

#### Польза

Это упражнение комплексно разогревает тело, улучшает кровообращение и снабжение мышц кислородом, увеличивает объем легких.

### Заминка

В завершении утренней тренировки не лишним будет провести заминку. Отличной заминкой является шаг на месте и легкая растяжка мышц ног, спины и плечевого пояса.

#### Движение

Из положения стоя слегка наклонитесь к полу, останьтесь в этой позиции на несколько секунд, расслабьте руки и встряхните их. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Вернитесь в исходное положение. Согнутую в локте руку отведите к противоположному плечу, останьтесь в этом положении на несколько секунд. Повторите упражнение с другой рукой.

Руки вытянуты вдоль туловища. Сконцентрируйтесь на расслаблении тела. Сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов.

#### Время

Шаг на месте выполняйте в течение 50 секунд. Легкая растяжка мышц спины, ног и рук в течение 30 — 50 секунд.