**Комплекс утренней зарядки для мальчиков**



Только сильного и здорового человека можно назвать настоящим мужчиной.

Человеком с красивой фигурой можешь стать и ты, если будешь заниматься спортом и каждый день делать утреннюю зарядку.

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**

Главный принцип зарядки — ее системность. Кроме того, упражнения должны быть посильными. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно, так как без этого нельзя получить требуемого результата. Однако ведущая задача зарядки — укрепление здоровья, а только потом — получение рельефной и развитой мускулатуры.

Заниматься нужно один раз в день 4-5 дней в неделю в любое время — утром или вечером, перед едой или через 1,5-2 часа после. Кроме того, вечерние занятия должны заканчиваться за 3-4 часа до сна.

➣ Нагрузку увеличивай лишь при условии объективной необходимости повышения уровня тренированности.

Если ты сильно устал, не выспался, то в этот день отмени занятия. Крайне осторожно начинай упражнения после только что перенесенной болезни.

Для занятий тебе понадобятся гантели. Можно использовать как разборные гантели, так и набор гантелей, вес которых должен быть более 1 кг. Также важно знать, что однообразные нагрузки способны резко понизить эффективность упражнений, поэтому важно использовать различные варианты нагрузок.

**Универсальный комплекс упражнений утренней зарядки для подростка**

**Махи ногами над спинкой стула**

Упражнение для поддержания тонуса брюшного пресса.

Встань лицом к спинке стула, стоящего в одном шаге от твоих ног. Руки разведи в стороны. Правой ногой сделай круг над стулом влево, левой — вправо. При этом нога должна быть абсолютно прямой.

Темп выполнения упражнения медленный или средний. Каждой ногой повтори движение 6-10 раз, количество подходов — 2 или 3. Система дыхания — произольная.

**Отжимание в упоре лежа**

Это упражнение способствует развитию грудных и широчайших мышц, а также трицепсов.

Ляг на пол, ноги положи на табурет или стул.

Сгибай и разгибай руки, при этом таз должен оставаться на месте, ноги прямые. При сгибании рук делай выдох, при выпрямлении — вдох. Темп — медленный или средний.

Выполняй по 5-10 отжиманий в 2-3 подхода. После каждого подхода отдыхай в течение 1-2 минут.

**Поднимание ног лежа на спине**

Это упражнение так же, как и первое, делают для разработки мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, подними ноги и опусти их за голову таким образом, чтобы коснуться носками пола.

Темп медленный или средний. Опуская ноги за голову, делай выдох, а выпрямляя их — вдох. Выполни упражнение 15-20 раз, сделай 2-3 подхода, между которыми отдохни в течение 1-2 минут.

**Поднимание туловища**

Это упражнение делают для разработки мышц спины и брюшного пресса.

Ляг животом на два табурета. Ноги зафиксируй в одном положении. Лучше попроси, чтобы кто-нибудь их подержал. Руки соедини в замок за головой. Наклонись вперед вниз, после чего прогнись в пояснице.

При наклоне делай выдох, а при возвращении тела в исходное положение — вдох. Темп средний. Выполни упражнение 8-10 раз в 2-3 подхода, между которыми отдохни 2 минуты.

**Отжимание с широко разведенными руками**

Это упражнение направлено на развитие трицепсов.

Исходное положение — лежа на животе, упершись руками в пол. Отжимайся в упоре лежа. При разгибании рук делай вдох, при сгибании — выдох. Темп выполнения средний. Повтори упражнение 5-10 раз, делая 2-3 подхода.

**Упражнение для развития мышц брюшного пресса**

Сядь на табурет, руки соедини в замок за головой. Постарайся, чтобы ноги были неподвижными. Если сделать это трудно, попроси кого-нибудь подержать их.

Наклоняй туловище сначала назад и вниз, а затем вперед к ногам. При наклоне назад — вдох, вперед — выдох. Упражнение выполняй в медленном или среднем темпе. Наклоны повторяй по 10-12 раз в 2-3 подхода.

**Приседание на правой и левой ноге на табурете или стуле**

Это упражнение выполняют для развития мышц ног.

Одной ногой встань на табурет, руки вытяни вдоль туловища. Приседание делай таким образом, чтобы ступня не отрывалась от табурета.

Приседая, подними руки на высоту плеч. Сгибая ноги, делай вдох, выпрямляя — выдох. Для большей эффективности выполняй упражнение медленно. На каждой ноге сделай по 5-7 приседаний в 2-3 подхода, между которыми отдохни 1-2 минуты.

**Круговые движения туловищем вправо и влево**

Упражнение направлено на развитие мышц брюшного пресса и спины.

Поставь ноги на ширине плеч, руки соедини в замок за головой. Двигая туловищем вниз, делай выдох, а при поднимании — вдох.

Упражнение делай в среднем темпе, по 15-20 раз в каждую сторону. Выполни 2-3 подхода, между которыми отдохни 2-3 минуты.

**Отжимание с плеч в стойку на руках, упираясь в стену одной или обеими ногами**

Делай это упражнение, если хочешь быстро и качественно развить мышцы рук и плечевого пояса.

Два табурета установи на расстоянии примерно 30-40 см от стены и на 15-20 см один от другого. Руки поставь на середину сиденья, чтобы не упасть с табурета. Ногами упрись в стену. Оттолкнись ногами и одновременно согни руки, делая стойку на плечах.

Выполняя отжимания, постепенно переходи в стойку на руках, после чего вернись в исходное положение. Упражнение делай в медленном темпе.

Перед началом движения — короткий вдох, а во время сгибания рук — выдох.

В связи с высокой нагрузкой на мышцы, выполни упражнение 2-3 раза.

➣ Не стоит делать слишком много отжиманий в таком положении, так как твои мышцы 3 8 сильно устанут.

**Упражнение для развития мышц ног и таза**

Встань на табурет, затем спрыгни на пол и в быстром темпе подпрыгивай как можно выше.

Это упражнение выполняй 10-15 раз в 2 подхода. Дыхание произвольное.