ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

авторская методика Н.К. Новиковой

МОСКВА
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020

ВВЕДЕНИЕ

О необходимости ежедневных физических нагрузок для мышц, суставов и костей знают все. Однако многие, ссылаясь на занятость говорят, что им не только делать упражнения, но даже подумать о них некогда.

Речь идёт, прежде всего, о женщинах, на которых груз рабочих и домашних дел, а также воспитание детей. Убеждая себя в том, что минимум движений, который они получают в процессе рабочего дня и домашних дел вполне достаточен, забывают о том, что постоянно бездействующие мышцы атрофируются, ткани и мышцы уплотняются вследствие застойных процессов. Кровообращение ухудшается, лимфатическая жидкость, способствующая удалению из клеток продуктов распада и токсических веществ, не может эффективно выполнять свою функцию, в результате чего, жизненная энергия иссякает.

Ухудшение физического состояния, атрофия мышечных тканей, потеря гибкости и подвижности негативным образом сказывается на интеллектуальных способностях и ведет к преждевременному старению организма.

Физическая активность – один из главных факторов, определяющих биологический возраст. Так давайте подольше оставаться молодыми и привлекательными!

Неважно, что вы никогда не занимались спортом и сейчас сверхзаняты. Давайте начнем с малого – с утренней гимнастики. Это не требует большого количества времени в отличие от похода в фитнес-клуб, и может выполняться не только с утра.

Название «утренняя гимнастика» достаточно условное. Прежде всего, это комплекс упражнений, непродолжительный по времени, позволяющий получить заряд бодрости и поддержать жизненные функции на должном уровне, поскольку он составлен по правилам, с обязательным включением ряда упражнений.

Для обеспечения положительного эффекта от занятий физкультурой необходимо соблюдать определенную последовательность упражнений:

- упражнения, помогающие прийти из состояния заторможенности после сна или усталости в течение дня в рабочее (ходьба, потяги-

вание в спокойном темпе);

- упражнения, разминающие мышцы рук и туловища;
- упражнения, разминающие ноги;
- упражнения на силу рук;
- упражнения на силу брюшного пресса;
- упражнения на силу ног;
- упражнения, нормализующие дыхание.

Предлагаемые комплексы упражнений можно делать в любое удобное время, но не раньше 45 минут после еды и за 2 часа до сна. Излишнее перевозбуждение от активности не позволит вам заснуть.

Вашему вниманию предлагается три варианта утренней гимнастики для женщин:

- для начинающих заниматься физкультурой впервые или физически ослабленных (продолжительность 10-15 минут);
- для тех, кто всё-таки иногда заходит в фитнес-клуб (продолжительность 15-20 минут);
- для тех, кто ходит в фитнес-клуб регулярно, но на данный момент не может этого сделать (продолжительность 20-25 минут).

Подберите для себя доступный вариант и количество повторов упражнений методом проб.

Соответствие получаемой физической нагрузки функциональным возможностям организма определяется по самочувствию сразу же после выполнения предлагаемых комплексов упражнений, а также с помощью такого доступного, но объективного показателя, как частота пульса, которая определяется по формуле: 200 минус возраст в годах.

Принимая водные процедуры после гимнастики, следует учесть, что если вы преследуете цель не только поддержать физическое самочувствие, но и похудеть, то не следует принимать холодный душ или заканчивать контрастный душ холодным, так как холодный душ замедляет обменные процессы и выведение жидкости из организма.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

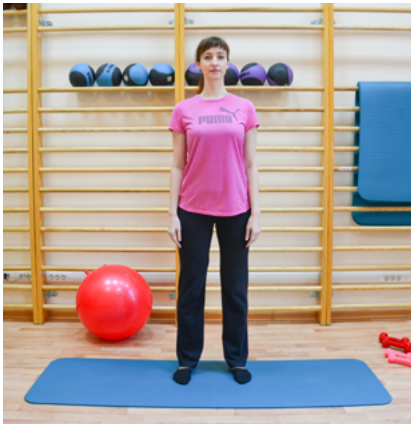
(начинающих заниматься физкультурой впервые и физически ослабленных)

1. Ходьба на месте, руки в произвольном положении.

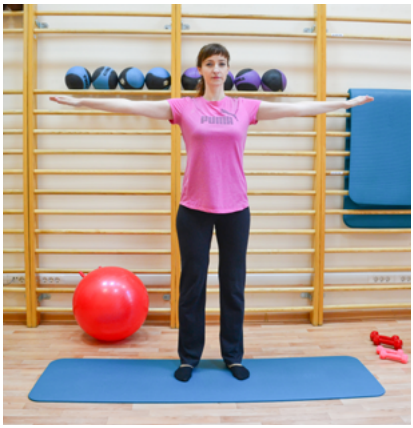
Вращение рук в лучезапястных суставах вперед и назад. В спокойном темпе.

Дыхание произвольное. 4-вперед, 4-назад,16 шагов.

2. Стойка ноги врозь, руки свободно висят.
Подняться на носках, руки через стороны вверх, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох. 4-6 раз.



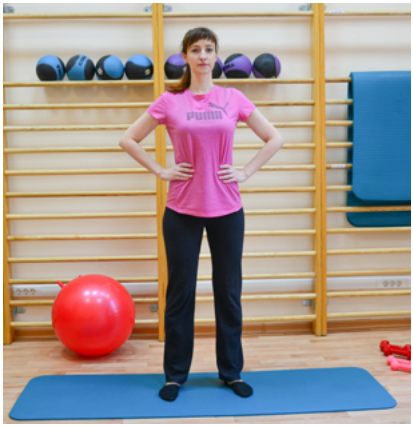
3. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Пружинящие полуприседания с последующим выпрямлением ног и подниманием на носки (на счет 1-2-3), руки вниз, вперед, вверх.
Вернуться в исходное положение (на счет 4).
Дыхание произвольное. 4-6 раз.



4. Стойка ноги врозь, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Вращение таза в одну и другую сторону.

Дыхание произвольное. 4 в каждую сторону, 2 раза.



5. Стойка ноги врозь, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Наклониться вперед, выдох.

Выпрямляясь, слегка прогнуться, вдох. 6-8 раз.

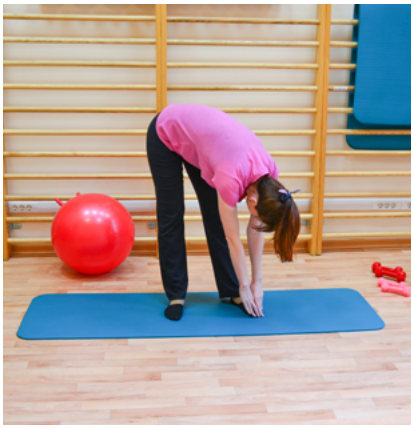
6. Стойка ноги врозь, руки в стороны.

Пружинящие наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола у носка одной ноги (на счет 1-2-3).

Вернуться в исходное положение (на счет 4).

То же к другой ноге.

Дыхание произвольное. 4-6 наклонов в каждую сторону.



7. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая на поясе.

Наклонить туловище в сторону, противоположную поднятой руке, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону. 4-6 наклонов в каждую сторону.

8. Стойка ноги вместе, руки вперед.

Мах ногой назад с одновременным отведением рук назад-вверх, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

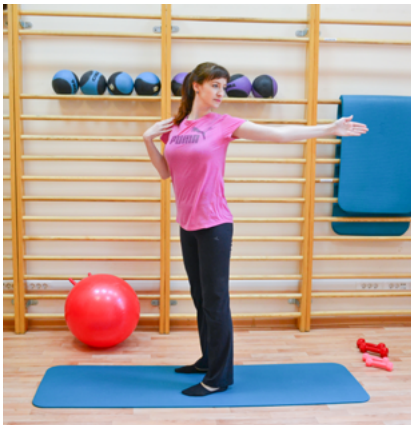
То же другой ногой. 4-6 махов каждой ногой.

9. Стойка ноги врозь, кисти к плечам.

Повернуть туловище в сторону с махом рук в стороны-назад, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону. 4-6 поворотов в каждую сторону.



10. Стойка боком к опоре (спинка стула, край стола и т.д.) опереться рукой о нее, другая в сторону.

Поднять ногу, согнутую в колене повыше, туловище не наклонять, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. 4-6 раз каждой ногой.

11. Стойка ноги врозь, руки в опоре на уровне живота (спинка стула, край стола и т.д.).

Присесть на носках, спина прямая (на счет 1-2), вдох.

Вернуться в исходное положение (на счет 3-4), выдох. 6-8 раз.

12. Ходьба на месте, руки в произвольном положении.

Махи руками в стороны, вверх, вперед в произвольном порядке, в спокойном темпе. 1 минута.

Дыхание произвольное.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

(со средним уровнем физической подготовки)

1. Ходьба на месте, руки в произвольном положении: 4 шага на носках, 4 шага обычная ходьба с расслаблением рук и встряхиванием кистей на каждый шаг, в спокойном темпе. 30-60 секунд.

Дыхание произвольное.

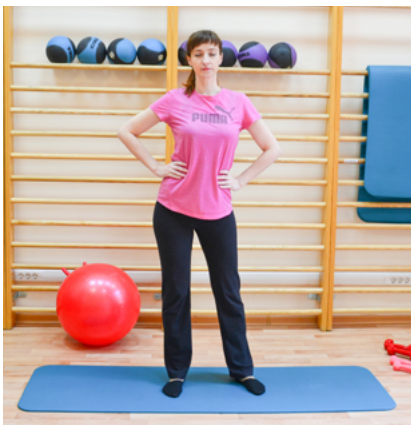
2. Ходьба в передвижении на носках с движениями руками.

Шаг одной ногой – руки вперед, шаг другой ногой – руки в стороны, шаг одной ногой – руки вверх, шаг другой ногой – опустить руки. В быстром темпе. 30-60 секунд.

Дыхание произвольное.

3. Ходьба в передвижении, кисти к плечам.
Вращение согнутых рук вперед и назад, в быстром темпе.
Дыхание произвольное. 4-вперед и 4-назад, 3 раза.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.
Вращение таза в одну и другую сторону.
Дыхание произвольное. 4 раза в каждую сторону, 3 раза.

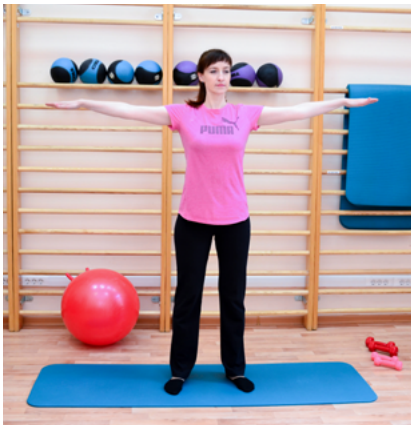


5. Стойка ноги врозь, руки в стороны.

Пружинящие приседы на носках, руки вперед (на счет 1-2-3).

Выпрямиться, отводя руки в стороны назад, прогнувшись (на счет 4).

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



6. Стойка ноги врозь, руки, сцепленные «в замок» на затылке.

Пружинящие наклоны туловища вперед сводя локти (на счет 1-2-3), колени не сгибать.

Вернуться в исходное положение, (на счет 4) слегка прогнувшись и отводя локти назад.

Дыхание произвольное. 6-8 раз.

7. Стоя на четвереньках.

Прогнуться в пояснице, поднимая голову вверх-назад, вдох.

Затем опустить голову, подбородок к шейной ямке, «закруглить» спину, втянув живот, выдох. 6-8 раз.

8. Стоя на четвереньках.

Согнуть руки в локтях, подбородок к полу, отвести одну ногу назад, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. 6-8 раз.

9. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, в упоре, локти на уровне пояса, ноги прямые вместе.

Выпрямляя руки, принять положения упора на коленях, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 6-8 раз.

10. Лежа на животе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, ноги прямые, вместе.

Поднять верхнюю часть туловища, прогнувшись в пояснице и сводя локти, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 6-8 раз.

11. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе.

Поднять прямые ноги на 45 градусов, сделать круг двумя ногами, соединенными вместе, в одну и другую сторону.

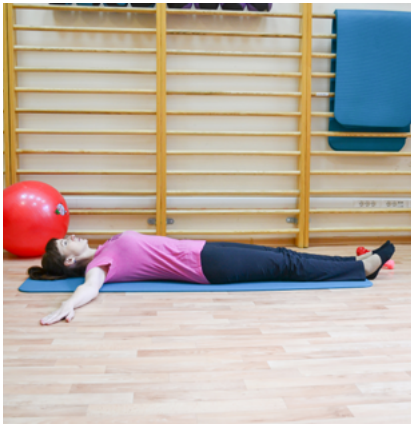
Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 2 круга в каждую сторону, 2 раза.

12. Лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые вместе.

Поднять верхнюю часть туловища на 45 градусов с одновременным махом рук вперед, вдох.

Медленно вернуться в исходное положение, выдох. 6-8 раз.



13. Сед руки в упоре сзади, ноги прямые вместе. Согнуть ноги, затем выпрямит вверх (на счет 1-2). Вернуть в исходное положение (на счет 3-4). Дыхание произвольное. 6-8 раз.

14. Стойка ноги врозь, руки свободно висят.

Медленные наклоны головы, вниз, вверх, повороты в разные-стороны в произвольном порядке. 20-30 секунд.

Дыхание произвольное.

15. Ходьба в передвижении, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Высоко поднимая колено, натягивая носок «от себя», сводя лопатки, в спокойном темпе. 1 минута.

Дыхание произвольное.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

(с высоким уровнем физической подготовки)

1. Ходьба в передвижении, руки на поясе, большие пальцы всторону поясницы.

Смена положения рук на каждый шаг: руки скрестно перед собой на уровне груди; руки скрестно, согнутые в локтях, кисти к противоположным плечам; в стороны, в исходное положение, в быстром темпе. 1 минута.

Дыхание произвольное.

2. Ходьба в передвижении, руки в стороны.

Вращение прямыми руками вперед и назад, в спокойном темпе. Дыхание произвольное. 4-вперед, 4-назад. 4 раза.

3. Стойка ноги врозь, кисти к плечам.

Подняться на носки, выпрямляя руки вверх, посмотреть на кисти, вдох.

Вернуться в исходное положение, опуская руки через стороны, выдох. 8-10 раз.

4. Стойка ноги врозь, руки сцеплены в «замок» на затылке.

Пружинящие наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами или ладонями пола (на счет 1-2-3).

Вернуться в исходное положение (на счет 4), слегка отвести локти назад.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.

5. Стойка ноги врозь, руки в стороны.

Присесть, пальцами рук коснуться пола около носков, выдох.

Выпрямиться с плавным махом рук в стороны-назад, слегка прогнувшись, вдох. 8-10 раз.

6. Стойка на четвереньках.

Согнуть и выпрямить руки, стараясь подбородком коснуться пола.

Сгибание – вдох, выпрямление – выдох. 8-10 раз.

7. Стойка на четвереньках.

Согнуть руки с одновременным подъёмом ноги назад-вверх, прогнувшись в пояснице, вдох.

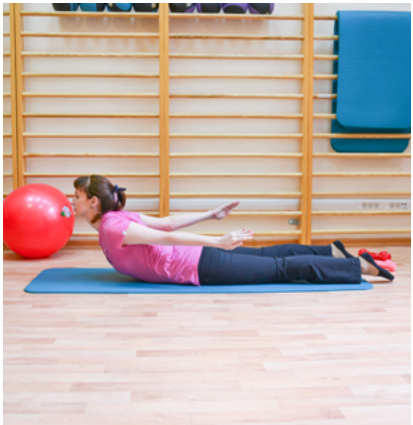
Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. 8-10 раз.

8. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, лоб на тыльной стороне ладоней, положенных друг на друге, ноги чуть разведены.

Поднять верхнюю часть туловища, переводя руки назад-вверх, поднимая подбородок, прогнувшись в пояснице, вдох.

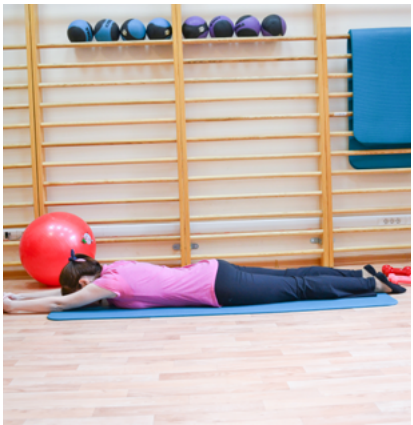
Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.



9. Лежа на животе, руки сцеплены в «замке», выпрямлены перед головой.

Поднять верхнюю часть туловища, с одновременным подъем прямых рук и ног вверх, прогнувшись в пояснице, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.



10. Лежа на боку, одна рука под голову, другая в упоре на уровне пояса, ноги выпрямлены.

Поднять ногу вверх, стараясь не отводить носок стопы к наружи, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

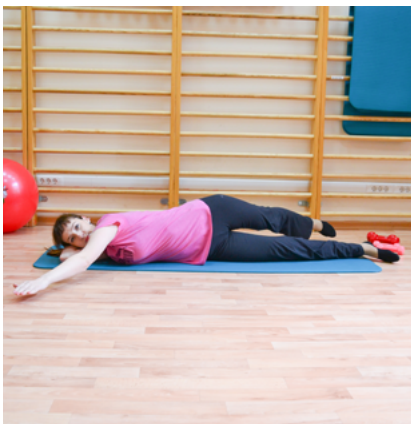
То же на другом боку. 8-10 раз.

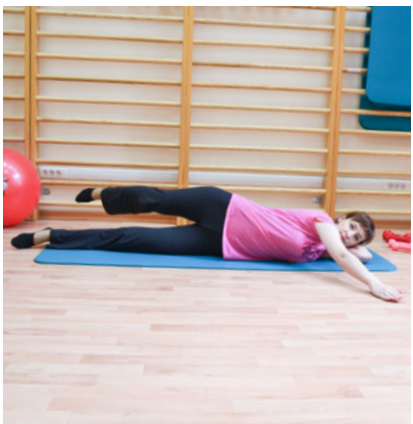
11. Лежа на боку, одна рука под голову, другая вдоль туловища, ноги выпрямлены.

Отвести ногу назад, с одновременным переводом руки вперед (стопа, кисть на весу), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же на другом боку. 8-10 раз.





12. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях вместе, в опоре на пол, руки вдоль туловища.

Поднять таз, максимально прогибаясь в пояснице, с опорой на плечи («полумост»), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.

13. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе. Поочередное сгибание слегка поднятых ног («велосипед»). Дыхание произвольное. 8-10 раз.

14. Сед, руки в упоре сзади, прямые ноги максимально расставлены. Поднять прямые ноги вверх, натягивая носок «к себе», вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 5 раз.

То же натягивая носок «от себя». 5 раз.

15. Ходьба в передвижении, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Глубокие выпады в медленном темпе, 1 минута.

Дыхание произвольное.

Закончив ходьбу, встряхнуть ноги.10-15 секунд.

На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

Москва, Петроверигский пер., д.10, стр. 3

+7 (495) 790-71-72

www.gnicpm.ru

facebook.com/gnicpm

youtube.com/user/gnicpm

vk.com/gnicpmru

instagram.com/nmicpm