

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПРОЯВЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- Сердце — это тоже мышца, поэтому тренировка сердечно-сосудистой системы полезна для здоровья человека. Правильные и дозированные нагрузки делают сердце более здоровым и выносливым. При физической активности стенки сосудов становятся более эластичными.
- Происходит выработка двигательных навыков. Специальные упражнения помогают человеку развивать гибкость, чувство равновесия. В ходе упражнений лучше осваивается спортивное оборудование.
- Физические занятия помогают активно бороться со стрессом. Если человек страдает от депрессии или тревожности, то физкультура хорошо справляется с такими проблемами. Активные упражнения позволяют понизить количество гормонов кортизола и увеличить число гормонов удовольствия — эндорфинов.



Упражнения практически не наносят вред человеку.

Если придерживаться правил безопасности при выполнении сложных комплексов, то можно избежать травматизма.



Противопоказания для занятий:

- Неврологические заболевания.
- Травмы позвоночника.
- Любые раны на теле.
- Варикозное расширение вен.
- Болезни сердечно-сосудистой системы.
- Повышенное или пониженное давление.

Во время упражнений нужно контролировать пульс и дыхание. Если человек активно занимается физкультурой, то необходимо правильно составить распорядок дня, выделив время для полноценного сна и отдыха. Любое движение, выполненное неправильно, может привести к травматизму. При активной двигательной нагрузке необходимо правильно и равномерно питаться. Только в этом случае занятия принесут пользу и не нанесут вред организму.

Если человек простудился, то занятия лучше отложить до полного выздоровления. Упражнения возобновляются только после консультации с лечащим врачом.



**МИАЦ
ЦЕНТР**
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение

1

И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

- Повороты головы вправо и влево (8-10 раз).



Упражнение

2

И.п. – стоя, кисти на плечах, ноги на ширине плеч.

- Круговые движения плечевых суставов (8-10 раз).



Упражнение

3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

- Вертикальные махи руками (8-10 раз).
- Горизонтальные махи руками с поворотом туловища (8-10 раз).
- Наклоны с замахом руки за голову (8-10 раз).



Упражнение

4

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

- Пружинящие движения стоп (в течение 30 секунд в среднем темпе).



Упражнение

5

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

- Ходьба на месте (в течение 2 мин).
- Полуприсяды – спина прямая, взгляд прямо, угол в коленном суставе 90 градусов (8-10 раз).

