

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

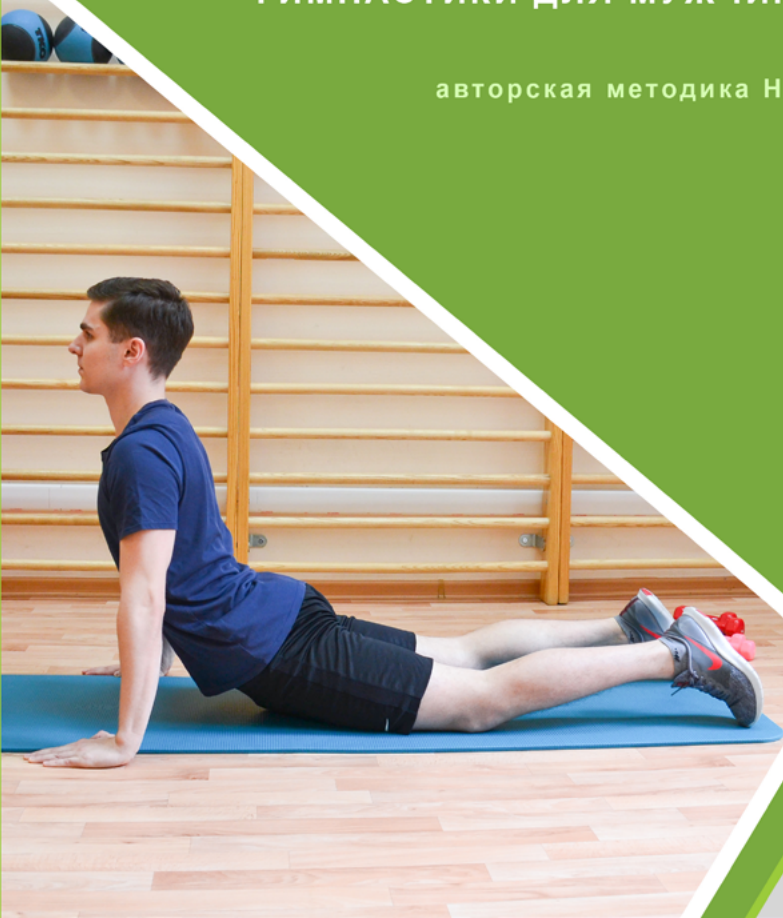
Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН

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 МУЖЧИН**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020



ВВЕДЕНИЕ

О пользе утренней гимнастики знают все, однако не все ее выполняют.

В чем же дело? Основные причины три: нехватка личной культуры, неумение организовать режим дня, непонимание физиологической ценности гимнастических упражнений по утрам.

А ведь утренняя гимнастика – незаменимое средство укрепления здоровья. После сна организм находится в состоянии пониженной работоспособности, что объясняется наличием остаточного торможения в отдельных участках головного мозга. Проявляется это в некоторой вялости, в чувстве сонливости.

С помощью физических упражнений организм быстрее преодолевает тормозные процессы, нормализуется соотношение основных нервных процессов: возбуждения и торможения. Утренняя гимнастика активизирует и постепенно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы. В конечном итоге зарядка поднимает организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает работоспособность, создает хорошее настроение.

Вы получаете заряд бодрости на весь день! Кроме того, с помощью утренней гимнастики можно не только размять, но и постепенно укрепить основные группы мышц.

Комплекс упражнений гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья человека, его возраста и пола, охватывать основные мышечные группы, состоять из упражнений на силу, гибкость и расслабление, включать преимущественно динамические упражнения без длительных задержек дыхания и натуживания, выполняться в определенной последовательности.

Физическая нагрузка в утренней гимнастике регулируется числом выполненных упражнений и количеством повторения этих упражнений, содержанием, темпом и амплитудой в зависимости от пола и уровня физической подготовки занимающимся.

Вашему вниманию предлагается три варианта утренней гимнастики: для мужчин, начинающих заниматься физической культурой



впервые или физически ослабленных, для мужчин со средним уровнем физической подготовки, а также с высоким уровнем физической подготовки.

Подберите для себя доступный вариант методом проб. После каждого упражнения проставлено количество рекомендуемых повторений. Меньшее число является ориентиром для начинающих.

В последующем нагрузку следует постепенно увеличивать. Соответствие получаемой физической нагрузки функциональным возможностям организма определяется по самочувствию сразу же после утренней гимнастики, с помощью такого доступного, но объективного показателя, как частота пульса.

После наиболее сложных упражнений она может возрастать до 120 ударов в минуту. Здесь уместно напомнить формулу: частота пульса, допустимая при физической тренировке, проводимой для укрепления здоровья, не должна превышать: 200 минус возраст в годах.

Кроме того, если после утренней гимнастики частота пульса придёт к норме через – 3-5 минут, у мужчин с высоким уровнем физической подготовки и через 5-10 минут – у начинающих заниматься физкультурой впервые или физически ослабленных, значит нагрузка не была чрезмерной.

Если 15-20 лет назад указывалось, что в утренней гимнастике целесообразно только размять мышцы, то сейчас принято считать целесообразным испытать чувствительную нагрузку до пота.

Предлагаемые комплексы упражнений рассчитаны: на 10-15 минут для начинающих заниматься впервые и физически ослабленных, на 15-20 минут для мужчин со средним уровнем физической подготовки, на 20-25 минут для мужчин с высоким уровнем физической подготовки.

В последующем упражнения можно видоизменять, заменяя на похожие по смыслу, но главное – приучить себя к регулярным занятиям физкультурой, научиться получать от них удовольствие, «мышечную радость».

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН

(начинающих заниматься физической культурой впервые и физически ослабленных)

1. Стойка ноги на ширине плеч, руки свободно висят.

Подняться на носках, руки вверх, через стороны, растопырив пальцы.

Вернуться в исходное положение, расслабив руки внизу, встряхивая кистями, выдох. 4-6 раз.



2. Ходьба на месте, руки в стороны.

Вращение вперед, назад в лучезапястных и локтевых суставах в спокойном темпе.

Дыхание произвольное. 4-вперед, 4-назад в лучезапястном суставе, то же в локтевом суставе. 6 раз.



3. Ходьба на месте, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

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

Дыхание произвольное.



4. Ходьба на месте, в полуприседе на носках, руки на коленях, в спокойном темпе.

Дыхание произвольное.

При остановке расслабить мышцы рук и ног с помощью потряхивания. 6-8 шагов, остановиться. 4 раза.



5. Ходьба на месте, кисти к плечам.

Вращение согнутых рук вперед, назад, в быстром темпе.

Дыхание произвольное. 4-вперед, 4-назад. 3 раза.



6. Стойка ноги врозь, руки вперед.

Пружинящий присед на носках с одновременным махом рук вниз-назад, вдох.

Вернуться в исходное положение с махом рук вперед, выдох.
4-6 раз.



7. Стойка ноги врозь, руки в стороны.

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

Вернуться в исходное положение (на счет 4).

Дыхание произвольное. 4-6 раз.



8. Стойка ноги врозь, руки на поясе, большие пальцы в сторону пояса.

Повернуть туловище с одновременным разведением рук в стороны, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону. 4-6 раз.



9. Стойка ноги врозь, лицом к стене, руки в опоре на уровне груди, стопы на расстоянии шага от стены.

Согнуть руки в локтях, максимально приближая подбородком к стене, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 4-6 раз.



10. Стойка ноги врозь, лицом к стене, руки в опоре на уровне груди, стопы на расстоянии шага от стены.

Согнуть руки в локтях, максимально приближаясь лбом к стене с одновременным подъемом ноги назад- вверх, вдох. Спина прямая.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. 4 раза каждой ногой. 2 раза.



11. Стойка ноги врозь, руки вперед.

Наклонить туловище с опусканием рук вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, вдох, полуприсед, руки вперед, голова прямо, выдох.

Наклонить туловище с опусканием рук вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 4-6 раз.



12. 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. 2 раза.



13. Упор присев.

Перейти в упор лежа, прогнувшись в пояснице, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 4-6 раз.



14. Стойка ноги врозь, с полунаклоном туловища вперед, кисти к плечам.

Вращение туловища в одну и другую сторону с максимальной амплитудой.

Дыхание произвольное. 4 раза в каждую сторону. 3 раза.



15. Ходьба в передвижении, руки в произвольном положении. Вращение головы влево, вправо, повороты и наклоны в произвольном порядке, в спокойном темпе. 1 минута.

Дыхание произвольное.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН

(со средним уровнем физической подготовки)

1. Ходьба в передвижении, руки свободно висят.

Поднять руки вверх на два шага.

На следующие два шага опустить руки вниз, расслабив, встряхивая кистями, в спокойном темпе. 1 минута.

Дыхание произвольное.



2. Ходьба в передвижении, руки в стороны.

Вращение рук в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах вперед, назад, в быстром темпе, 4 – вперед, 4 - назад.

Дыхание произвольное. 4-6 раз в каждом суставе.



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

Полунаклон туловища вперед со слегка поднятой головой (туловище параллельно полу), вдох.

Выпрямиться в исходное положение, прогнувшись назад, не запрокидывая головы, выдох. 6-8 раз.



4. Стойка ноги врозь, руки вперед.
Присесть, коснувшись руками пола, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох. 6-8 раз.



5. Стойка ноги расставлены шире плеч, руки в сторону.
Полуприсед с одновременным полунаклоном туловища вперед на 45 градусов, слегка поднятой головой, заложив руки за спину («поза конькобежца»), вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох. 6-8 раз.



6. Стойка ноги широко расставлены, колени слегка согнуты, руки сцеплены в «замок» на уровне груди, выпрямлены.

Перенос массы тела с одного колена на другое, туловище не наклонять.

Дыхание произвольное. 6-8 раз.



7. Стойка на четвереньках, голова в наклоне.

Отвести ногу, согнутую в колене в сторону-вверх, бедро параллельно полу, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другую сторону. 6-8 раз.



8. Стойка на четвереньках.

Согнуть руки в локтях, стараясь подбородком коснуться пола с одновременным подъемом ноги назад- вверх, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. 6-8 раз.



9. Лежа на животе, руки, согнуты в локтях, подбородок на тыльной стороне ладоней, положенных друг на друга, ноги согнуты в коленях.

Поднять ногу, согнутую в колене, максимально вверх, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. 6-8 раз.



10. Лежа на животе, руки сцеплены в «замок» на затылке.
Поднять верхнюю часть туловища с поворотом в сторону, локти не сводить, вдох.
Вернуться в исходное положение.
То же другую сторону. 6-8 раз.



11. Лежа на спине, кисти у плеч, ноги, согнуты в коленях в опоре на пол.
Поднять туловище, стараясь локтями коснуться одноименных бедер, стопы от пола не отрывать, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох. 6-8 раз.



12. Сед, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены вместе.
Поднять прямые ноги вверх, натянув носки «от себя», вдох.
Развести, выдох. Свести, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох, задержаться на несколько секунд, встряхивая ноги. 6-8 раз.



13. Сед, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены, широко разведены в стороны.

Поднять прямые ноги вверх, вдох.

Согнуть в коленях, стопы на весу, выдох.

Выпрямить вверх, вдох.

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



14. Стоя ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Подскоки на двух ногах, слегка согнув колени.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



15. Ходьба в передвижении, руки свободно висят.

Ссутулиться с наклоном головы вперед два шага, вдох, прогнуться, сведя лопатки, с подъемом головы два шага, выдох. В медленном темпе. 1 минута.

Дыхание произвольное.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН

(с высоким уровнем физической подготовки)

1. Бег на месте или с продвижением.

Бег обычный, руки, согнуты в локтях, в спокойном темпе. 30 секунд.

Бег, высоко поднимая колени, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, в быстром темпе. 30 секунд.

Бег, забрасывая голень назад, с полунаклоном туловища вперед, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, в быстром темпе. 30 секунд.

Бег обычный, руки, согнуты в локтях, в спокойном темпе. 30 секунд.

Дыхание произвольное.





2. Ходьба в передвижении, руки прямые на уровне груди.

Ходьба с поворотами туловища в сторону ноги, с которой начинается шаг и махом обеих рук в эту сторону, в спокойном темпе. 1 минута.

Дыхание произвольное.



3. Стойка ноги врозь, руки прямые на уровне груди.

Махи пружинящие одной ногой назад с одновременным отведением рук вверх-назад (на счет 1-2-3).

Вернуться на исходное положение (на счет 4).

Дыхание произвольное.

То же другой ногой. 8-10 раз.



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

Пружинящие наклоны туловища вперед (туловище параллельно полу), сведя лопатки, не сгибая колен (на счет 1-2-3).

Вернуться в исходное положение (на счет 4).

Пружинящие наклоны туловища назад, сведя лопатки, не сгибая колен (на счет 1-2-3). Вернуться в исходное положение (на счет 4).

Дыхание произвольное. 4-вперед, 4-назад. 4 раза.



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

Выпад одной ногой вперед с 2-3 покачиваниями в выпаде, колено дальше уровня носка.

Вернуться в исходное положение

То же другой ногой.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



6. Стойка на одной ноге, другая сзади на носке, руки в стороны.

Мах прямой ногой, отведенной назад-вверх, повыше, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. 8-10 раз.



7. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе. Сед с одновременным подниманием ног на 45 градусов, потянуться пальцами рук к носкам, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.



8. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях максимально разведены, в опоре на полу, руки вдоль туловища. Поднять таз, максимально прогибаясь в пояснице с опорой на плечи, («полумост») вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.



9. Лежа на животе, кисти к плечам, ноги прямые вместе.

Поднять верхнюю часть туловища с одновременным подъемом прямых ног вверх, максимально отводя локти назад, вдох.

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



10. Лежа на животе, руки прямые в стороны, ноги разведены.

Поднять верхнюю часть туловища с одновременным подъемом рук и ног вверх, вдох.

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



11. Сед, руки в упоре сзади, ноги прямые вместе.
Вертикальные «ножницы». 30 секунд.
Дыхание произвольное.



12. Сед, руки в упоре сзади, ноги прямые, широко расставлены.
Горизонтальные «ножницы», ноги на весу. 30 секунд.
Дыхание произвольное.
Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.



13. Упор лежа, руки у плеч, ноги прямые широко расставлены. Сгибать и выпрямлять руки. (спина, таз, ноги- прямая линия). Дыхание произвольное. 8-10 раз.



14. Упор лежа, руки перед грудью, ладони соединены, пальцы навстречу друг другу, ноги прямые вместе. Сгибать и выпрямлять руки (спина, таз, ноги-прямая линия). Дыхание произвольное. 8-10 раз.



15. Ходьба в передвижении, руки в произвольном положении.
Махи руками в стороны, вверх, вперед в произвольном порядке,
в спокойном темпе. 1 минута.
Дыхание произвольное.



*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