

Утренняя зарядка — основа здорового образа жизни



Просыпаясь, мы несколько заторможены, потому что наш организм еще продолжает пребывать в состоянии покоя и сна. Требуется 2-3 часа для того, чтобы окончательно проснуться. Процесс умывания помогает взбодриться, позволяя послать импульсы к нервным центрам



Однако полное пробуждение невозможно без работы суставов и мышц. На это и направлена утренняя зарядка. Прежде чем узнать, как делать зарядку по утрам, давайте разберемся, в чем ее пол



Для физических тренировок следует 3-4 раза в неделю посещать спортзал, давая основательную нагрузку на мышцы. Утренняя тренировка в свою очередь должна нести оздоровительный смысл. Зарядка принесет максимальную пользу, если со временем упражнения, входящие в ее комплекс, будут совершенствоваться и усложняться. Ее рекомендуется делать в проветриваемом помещении, в одежде, не ограничивающей движения. Лучше всего ее заканчивать контрастным душем.



Польза утренней зарядки очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вяло



Не стоит превращать зарядку в тренировку. У нее другие цели. Зарядка от того и называется так, что несет в себе цель зарядить энергией на весь рабочий день. Тренировка же направлена на напряжение мышц путем изматывания организма. После нее телу хочется покоя, так как затрачено немало сил и энергии. Не имея определенную подготовку, можно принести себе **только вред**



Некоторые люди предпочитают выполнять утреннюю пробежку в комплексе с различными силовыми упражнениями для рук, пресса и других групп мышц. Такие занятия имеют большую продолжительность, нежели зарядка: порядка 40-50 минут. Относить такой вид нагрузки к зарядке будет неправильным. Зарядкой называют комплекс физических упражнений, предназначенный для разминки мышц и суставов.



зарядку можно и нужно сочетать с силовыми нагрузками, но их количество, продолжительность и вид определяются индивидуально в зависимости от физической подготовленности, свободного времени и желания. Когда лучше заниматься спортом утром или вечером? Оптимальным временем силовых нагрузок для организма является послеобеденное время, а для зарядки – ут



Как делать утреннюю зарядку правильно?

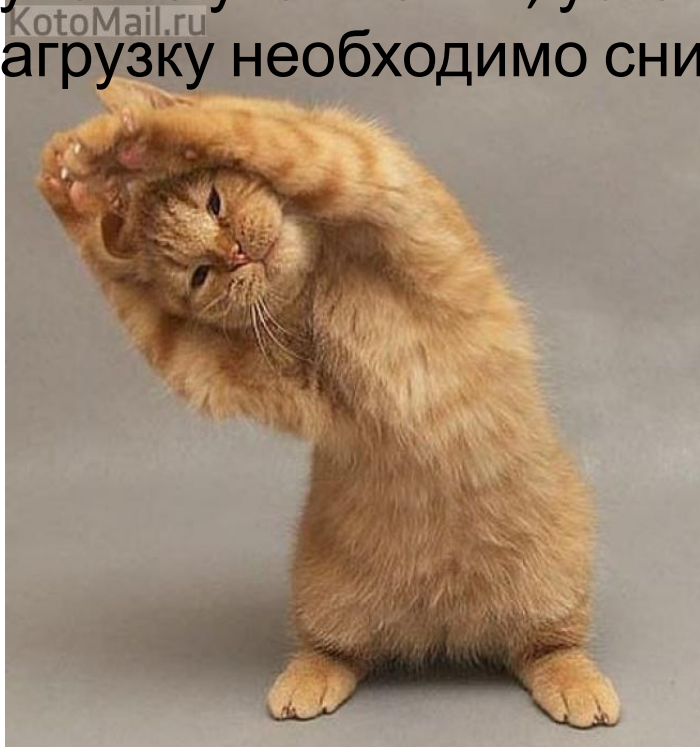
Организм просыпается постепенно и потому любые сильные нагрузки сразу после пробуждения заставляют сердце резко переключаться на активный режим работы, что вредно для сердечной мышцы.

Некоторые виды упражнений можно делать прямо в кровати. Но сюда относятся разминочные упражнения, не несущие никакой нагрузки. Этого будет недостаточно, чтобы день прошел бодро и активно. Поэтому рекомендуется походить, умыться, выпить не меньше стакана воды и потом приступить к основным упражнениям.

Музыка для утренней зарядки выбирается индивидуально. Если в вашем комплексе имеются интенсивные упражнения, следует выбрать музыку с темпом 140-170 ударов в минуту. Большинство современных песен имеют такой темп. Если же зарядка проходит в спокойном ритме, следует выбрать более медленные композиции. Выбирайте ритмичные песни, так как они помогают правильно организовать движения и согласовать с ними дыхание.



Лучшая утренняя зарядка – это та, после которой чувствуется прилив сил и бодрости. Главной ошибкой при выполнении зарядки является чрезмерная нагрузка. Основная идея зарядки – поднять тонус организма. Она не несет в себе цель нарастить мышечную массу. Лучший способ выявления меры нагрузки является собственное самочувствие: не должно присутствовать чувство утомления, усталости. Если это происходит, нагрузку необходимо снизить.





**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА
И УТРО ВСЕГДА БУДЕТ ДОБРЫМ!**

