

# ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

**Зарядка – комплекс простых физических упражнений, выполняемых после сна и направленных на выведение человека из состояния сна и введения в состояние бодрствования.**



## С чего начать?

**Ч**то мешает с самого утра обеспечить себе приподнятое настроение и хороший физический тонус организма? Нужно всего лишь посвятить несколько минут утренней физической зарядке.

Выполнять зарядку следует в хорошо проветриваемом помещении. Дышать при этом следует через

нос и выдыхать через рот. Дыхание не должно быть слишком частым, лучше делать максимально глубокий вдох и полностью выдыхать.

Зарядку нужно делать сверху – вниз, то есть начинать с головы, постепенно двигаясь к ногам. Выполнять зарядку нужно не спеша и без резких движений. Сначала следует делать маховые движения, постепенно увеличивая амплитуду, а затем переходить к вращательным движениям.

## Зачем нужна зарядка?

**1** Восстановление тонуса. Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ. После пробуждения среднему человеку нужно полтора-два часа на восстановление тонуса до нужного уровня, зарядка сокращает это время до получаса.

**2** Зарядка поднимает настроение, так как помогает восстанавливать естественный гормональный уровень.

## Что не нужно делать с утра?

**1** Не нужно вскакивать с кровати и сразу же начинать зарядку или мчаться на пробежку. Не спеша встаньте, умойтесь. Почувствуйте себя готовым к нагрузкам. Нервная и сердечно-сосудистая системы не могут резко разогнаться без ущерба для здоровья. Им нужна предварительная фаза, которая подготовит их к предстоящей работе.

**2** Не стоит сильно нагружать желудок перед зарядкой. Но обязательно нужно поесть после. Дело в том, что после сна метаболизм замедлен и не ускорится, пока вы не поедите.

**3** Не нужно растягиваться. Растягивания применяют для расслабления и удлинения «забитых» от нагрузок мышц. Утром наш организм и так расслаблен, а мышцы и так растянуты. Не секрет, что наименьшую нагрузку позвоночник испытывает в горизонтальном положении, это связано с тем, что во время сна тело и позвоночник не подвержены действию сил притяжения. Гораздо полезнее будет потянуться вечером или после физических нагрузок, для того чтобы вернуть позвоночные диски в нормальное состояние и растянуть мышцы.

## Упражнения

- 1 Встаньте прямо. Не сутультесь! Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Все упражнения, кроме силовых, делать по 8 раз (4 в одну сторону и 4 в другую), постепенно можно увеличить нагрузку до 10–12 повторений.
- 2 Кивания головой вверх–вниз. Наклоны головы вправо–влево. Повороты влево–вправо. Вращения головой.
- 3 Махи руками вертикальные и горизонтальные. Вращения в локтевых суставах. Руки в замок, вращения кистей.
- 4 Наклоны корпуса вперед. Наклоны корпуса вправо–влево. Повороты корпуса вправо–влево. Вращения корпуса.
- 5 Махи ногами вперед–назад. Сгибания–разгибания в коленных суставах. Вращение коленей. Вращения в голеностопе попеременно.



**П**осле такого комплекса можно выполнить несколько силовых упражнений, таких как подтягивания на перекладине, отжимания и приседания, или отправиться на пробежку.

Силовые упражнения с собственным весом выполняются максимальное количество раз, но перетруждаться утром не стоит. Достаточно сделать по 10–20 повторений в каждом из этих упражнений.

Отжимания от пола нагружают толкающие мышцы верхней части тела, грудные мышцы, трицепсы и передние дельты.

Подтягивание на перекладине. Идеально подходит для развития тянущих мышц верха тела: задний пучок дельт, широчайшие мышцы спины, бицепс.

Приседания – отличные упражнения для поддержания ног в форме. Выполняя приседания с полной амплитудой, мы нагружаем как переднюю (четырёхглавые мышцы бедра), так и заднюю поверхность бедра (двуглавые мышцы бедра), а также ягодицы.

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем.

Эти нехитрые советы помогут вам всего за несколько минут проснуться и встретить новый день бодрыми и активными.

Можно придумывать упражнения самостоятельно. Просто подберите для себя комфортные движения и выполняйте их в режиме от 3 до 8–10 повторений. Не за-

бывайте, что цель зарядки – повысить тонус организма и поднять настроение. Значит, самые любимые упражнения принесут значительно больше пользы, чем те, которые Вы считаете не комфортными.

Кстати, самыми фанатичными любителями зарядки всегда считались китайцы. В их домах даже обустроены специальные комнаты, в которых с раннего утра, еще до завтрака, собирается вся семья, включая стариков и детей, для совместного выполнения утренних упражнений. В пригороде Китая почти в каждом парке в определенные часы (которые часто совпадают с восходом и закатом солнца) можно заметить группы из 3–15 человек, занимающихся различными видами общеразвивающей гимнастики или единоборств.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!**