

О пользе утренней гимнастики

Еще в детском саду нам твердили о том, что залог крепкого здоровья – утренняя зарядка. С тех самых пор в нашей голове прочно обосновалась установка «зарядка = здоровье». Однако по какой причине этот, казалось бы, несложный комплекс упражнений прочно обосновался в режиме дня огромного количества людей?

Польза комплекса утренней гимнастики

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, выполнять которые необходимо непосредственно после пробуждения. Главная ее цель – зарядить наш организм запасом энергии на весь день, «разбудить» организм после сна, повысить общий тонус.

Как мы уже указали, утренняя гимнастика преследует ряд целей. Однако на этом ее положительное влияние на организм не ограничивается. Так даже при помощи обыкновенной «советской» зарядки можно поддерживать свое здоровье на должном уровне даже в пожилом возрасте. Кроме этого выполняя зарядку по утрам, вы снижаете риск травм и ушибов до минимального уровня, так как все мышцы будут находиться в тонусе, суставы будут достаточно размяты.

Как правило, зарядка прорабатывает все основные группы мышц. При этом активно начинает работать каждая система организма, каждый орган. Так же зарядка положительно влияет на осанку. Ночью кровь начинает циркулировать по сосудам в разы медленнее, нежели в дневное время, сердечный ритм замедляется.

После выполнения утренних упражнений вся кровеносная система начинает работать с новой силой. Работа сердца и сосудов улучшается.

Полезна будет зарядка и для людей, стремящихся избавиться от лишнего веса. Такая гимнастика не требует особых усилий, но в то же время, по эффективности равна полноценным тренировкам, ведь она ускоряет обмен веществ в организме.

Как выполняется утренняя зарядка?

Вероятно, каждый из нас хоть раз сталкивался с выполнением утренней гимнастики. Как правило, это комплекс, включающий в себя несложные упражнения: разминку, приседания, наклоны, махи, рывки, отжимания и так далее. Сложность зарядки может варьироваться от уровня вашей физической подготовки, от количества свободного времени и от ваших потребностей. Но, как показывает практика, даже 10-15 минут простых упражнений в день достаточно для того, чтобы поддерживать бодрость тела и духа.

Утренняя гимнастика в обязательном порядке выполняется, как следует из названия, утром, сразу после пробуждения, прежде чем вы приступите к своим делам. Очень важно выполнять зарядку на голодный желудок или выпить за 10 минут стакан чистой воды. Зарядка на сытый желудок станет колоссальной нагрузкой на обессиленный после глубокого сна организм.

Гимнастику стоит включить в комплекс гигиенических процедур. Иными словами, выполнение упражнений должно стать для вас таким же привычным делом, как утренние водные процедуры.

Не будет лишним дополнить зарядку обтираниями и контрастным душем.

Так обменные процессы начнут работать еще быстрее.

Комплексы утренней гимнастики отличаются по направленности. Кому-то достаточно общих упражнений, направленных на разминку всех групп мышц. Кому-то необходим заряд бодрости с утра. Иные желают развить хорошую осанку или восстановить после травм. По этой причине следует четко определить цель, с которой вы будете выполнять упражнение. Нужный комплекс можно найти в интернете, в книгах или же проконсультировавшись с вашим врачом.

К слову, зарядка показана абсолютно любым категориям людей, будь то ребенок, или пенсионер.

Стандартная утренняя зарядка длится 10-15 минут. Каждое упражнение выполняется по 30-60 секунд. Последовательность такова: в первую очередь выполняется разминка шеи, плечевого пояса, кистей, спины, тазовой области, голеней. Далее в такой же последовательности выполняются основные упражнения. Учтите, что необходимо выполнять разминку перед каждой зарядкой, иначе вы рискуете заработать растяжение или даже вывих.

Не забывайте о правильном дыхании: вдох носом, выдох ртом. Дыхание должно быть размеренное, ритмичное. Следите за вашим самочувствием. Если вы ощущаете, что оно резко ухудшилось, стоит прекратить занятия и проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Посвятите утренней гимнастике всего 10 минут вашего времени, и вы сразу же почувствуете прилив энергии, который будет сопровождать вас весь оставшийся день. Через неделю – две регулярных занятий вы почувствуете общее улучшение здоровья, тонус мышц, активную работу всех систем организма и воодушевленное состояние!