



## Польза утренней зарядки

Всего 10 минут – и вы получаете заряд бодрости на целый день.

Сразу после утреннего пробуждения наш организм находится в переходном состоянии от покоя и полной расслабленности к бодрствованию и активности. Утренняя зарядка лучше горячего кофе поможет организму проснуться и настроиться на полноценную работу, поддержать мышцы тела в тонусе и зарядить энергией, бодростью и отличным настроением на весь день!

Польза утренних физических нагрузок проявляется также в повышении работоспособности организма. Даже **10-минутная зарядка способствует интенсивной циркуляции крови по сосудам**, в результате чего все ткани организма насыщаются питательными компонентами и кислородом, а главное – **кислородом насыщается головной мозг человека**, что приводит к усиленной концентрации внимания, улучшению памяти, ускорению мыслительных процессов.

Стоит также отметить, что систематические утренние упражнения положительно скажутся не только на развитии мышц. Зарядка способствует улучшению осанки, приучает держать спину и плечи ровными (а это прекрасная профилактика таких распространенных заболеваний, как сколиоз и остеохондроз).

**Важно:** во время утренних физических нагрузок легкие насыщаются кислородом, при этом стимулируются кислотно-восстановительные процессы, что прекрасно помогает нам избавиться от лишних килограммов, укрепить мышцы тела и добиться слаженной работы внутренних органов.

Продолжительность утренней зарядки обычно составляет **10-15 минут** и включает в себя упражнения, выполняемые в спокойном темпе. При правильном, системном подходе даже такие недолгие и легкие физические нагрузки помогут зарядиться энергией, избавиться от сонливости и задействовать все мышцы тела.

**Важно:** перед началом утренней зарядки выпивайте стакан обычной воды. Мы подобрали для вас несколько простых, но эффективных **упражнений для утренней зарядки**. При выполнении упражнений обращайте внимание также на **дыхание**: оно должно быть ровным, спокойным и глубоким.

### **1) Начать утренние упражнения лучше всего с потягиваний.**

Для этого сцепите пальцы ладоней друг с другом, ноги расставьте на ширине плеч, поднимите руки вверх так, чтобы ладони смотрели вверх и, не прогибаясь назад и не закидывая головы, тяните руки вверх от грудной клетки как можно выше, растягивая позвоночник и мышцы спины. Выполняйте упражнение не менее 5 раз.

**2) Разминку продолжаем вращательными упражнениями для крупных суставов,** такие упражнения способствуют разогреву мышц и подготовке их к дальнейшим нагрузкам. Начинаем разминать суставы с головы и шеи: наклоны головы вправо-влево, вращательные круговые движения, кивки. Затем переходим к вращению кистями, далее разминаем круговыми движениями по и против часовой стрелки локтевые суставы, заканчиваем плечевыми. Продолжаем разминку вращением таза и проработкой суставов ног: вращение тазобедренными, коленными суставами и голеностопом.



**3) Приступаем к растяжке:** ноги на ширине плеч, не сгибая ног в коленях, наклоняйтесь вперед, пальцами стараясь дотянуться до пальчиков ног или пола, спину держите ровной, старайтесь прижаться грудью к коленям. Следующее упражнение: садитесь на пол, ноги вытянуты ровно перед собой, в таком положении старайтесь дотянуться до пальчиков ног пальцами рук, спину также держите ровной. Далее ложитесь на спину, руки вдоль тела, ногами старайтесь дотянуться как можно дальше за голову и достать носками до пола.

**4) Продолжайте зарядку приседаниями:** ноги на ширине плеч, приседайте так, чтобы спина оставалась ровной, не спешите, главное – качество, а не количество выполненных приседаний. Начните с 10 приседаний в день, постепенно увеличивая нагрузку на 1-2 приседания с день.

**5) Заканчивать утреннюю активность лучше всего дыхательной гимнастикой.** Особенно полезно выполнять дыхательные упражнения в проветренном помещении или на свежем воздухе. Дышать лучше всего через нос.

Помните, что пользу приносят упражнения с возрастающей нагрузкой, поэтому специалисты советуют чередовать комплекс упражнений ежемесячно, постепенно увеличивая нагрузку. Просыпайтесь с пользой!

Для того, чтобы связаться с индивидуальным консультантом, который составит вам план тренировок и питания, пройдите по ссылке.

