

О пользе утренней зарядки

Старший воспитатель М.А.Цветкова



Утреннее пробуждение всегда сопряжено с сонливостью и даже некоторой ленью. Чтобы взбодриться, некоторые люди тут же заваривают себе ароматный кофе, другие начинают день с принятия душа. И только немногие пробуждаются при помощи утренней зарядки. Как показывает практика, именно те, кто взбадривает организм физкультурой, быстрее переходят в активный режим. Итак, в чем же польза зарядки? Для чего она нужна? И какие упражнения лучше делать по утрам?

Быть или не быть утренней зарядке

Приходилось ли вам замечать, как много людей утром в плохом настроении? Врачи считают, что одна из причин такого состояния заключена в гипокинезии. Иными словами, в отсутствии физической активности. Ничего удивительного: проработанные мышцы посылают в головной мозг достаточное количество импульсов, благодаря которым он активно настраивается на рабочий лад.

Люди, которые отказываются от утренней зарядки, часто страдают от нервной возбудимости, испытывают хроническую усталость. Они жалуются на отсутствие энергичности и бодрости утром. И только к полудню такие люди отмечают повышение активности.

Зачем нужна зарядка

Организм человека не способен полностью пробудиться по звонку будильника. И даже в тот момент, когда вы уже поднялись с кровати, все внутренние органы и системы еще продолжают «отдыхать».

Во время сна замедляется циркуляция крови, затормаживается метаболизм, снижается умственная деятельность. Именно поэтому во время пробуждения человек ощущает легкую заторможенность. У него отмечается сниженная работоспособность, как физическая, так и умственная. Утром значительно ухудшена скорость реакций.

Такое состояние может длиться (в зависимости от индивидуальных особенностей) от 1 до 3 часов. Чтобы полностью проснуться и стряхнуть подобную «заторможенность», необходимо разработать суставы и мышцы. Другими словами, нужно просто сделать зарядку.

Какая польза от зарядки?

С самого детства родители твердили нам о необходимости делать зарядку. Лишь немногие безропотно прислушались к таким рекомендациям. А большая часть людей, прежде чем начать делать утреннюю зарядку, стремится понять, что же такого ценного она приносит.

Физическая активность в утреннее время:



Придает бодрость

Организм человека просыпается значительно быстрее и активнее, если была совершена даже небольшая зарядка. После физкультуры активизируется кровообращение. Все органы и ткани начинают активно насыщаться кислородом. Ощущается прилив энергии, улучшается самочувствие. Мозг, получивший свою порцию кислорода, активно включается в рабочий процесс.



Улучшает физическую форму

Регулярные занятия приводят к укреплению мышечных тканей. Физкультура положительно влияет на состояние позвоночника и суставов. Даже простая и недлительная гимнастика служит отличной профилактикой развития многих болезней опорно-двигательного аппарата.

Утренняя зарядка стимулирует метаболизм. Благодаря этому человек постепенно обретает красивые формы. Некоторые мышцы подкачиваются, появляется стройность, подтягивается живот.



Повышает настроение

Зачем делать зарядку, если можно взбодриться от чашки кофе? Увы. Это не так. Ароматный напиток не обеспечит той энергичности и позитива, которые подарит утренняя гимнастика.

Зарядка подразумевает набор простых упражнений, которые направлены на разогрев мышц и проработку суставов. Никаких чрезмерных нагрузок утренняя физкультура не содержит. А поэтому она не вызывает ощущения усталости или боли.



Укрепляет силу воли

Приняв решение делать зарядку, вам необходимо заставить себя подниматься на 10-15 минут раньше. На первых порах при правильном настрое и соответствующей мотивации вы с легкостью преодолеете этот барьер.

Но со временем, приблизительно к 20-21 дню, могут начаться серьезные трудности. Положительные результаты к этому времени еще мало заметны. Поэтому начинают появляться навязчивые мысли: «Зачем мне нужна эта зарядка, она все равно ничего не дает. Лучше поспать лишние 10-15 минут». Вот именно в этот момент важно не поддаваться таким мыслям и преодолеть себя!



Укрепляет здоровье

Утренняя зарядка оказывает комплексное воздействие на организм. Она активизирует кровообращение, ускоряет обмен веществ. Благодаря улучшенному кровотоку все внутренние органы получают достаточное питание и начинают значительно активнее функционировать.

Полезьа утренней зарядки заключена в следующих воздействиях:

- укрепление сердечной мышцы;
- улучшение работы дыхательной системы;
- повышение упругости мышц;
- нормализация состояния сосудов, повышение их проходимости;
- выравнивание осанки;
- усиление концентрации внимания;
- повышение подвижности суставов;
- стимуляция работы мозга;
- повышение выносливости;
- нормализация работы вестибулярного аппарата.

Существует еще одно распространенное заблуждение. Некоторые люди уверены, что не обязательно делать зарядку утром. Можно практиковать физическую активность после обеда и даже вечером. Если речь идет об утренней зарядке, то все специалисты сходятся в одном: она должна быть утром, после пробуждения. Ведь

основная цель такой гимнастики – зарядить человека бодростью и энергией на весь день.

5 важных рекомендаций

Чтобы польза зарядки, выполняемой по утрам, была максимальной, необходимо соблюдать следующие правила:

Продолжительность гимнастики

Тем, кто только начинает вводить в свою жизнь утреннюю зарядку, рекомендуется планировать 10-минутную физкультуру. Со временем можно увеличить время до 15 минут. Когда организм полностью адаптируется к нагрузкам (приблизительно через 3-6 месяцев) начинайте увеличивать время зарядки до получаса.

Подготовка к зарядке

Не стоит приступать к гимнастике сразу после подъема с кровати. Организм еще продолжает спать. Такие нагрузки вызовут дискомфорт. Изначально нужно немного взбодриться. Для этого рекомендуется умыться, почистить зубы.

Обязательно выпейте стакан воды. Жидкость, поступившая в организм, обеспечит разжижение крови. Благодаря этому удастся нормализовать нагрузку на сердце и сосуды. А вот перекусывать перед зарядкой не стоит. Все упражнения выполняйте натощак.

Добавьте эмоции

Зарядка должна не только взбадривать, но и повышать настроение. Поэтому включайте любимую музыку, насыщайте воздух ароматными маслами (только не переусердствуйте) и занимайтесь гимнастикой. После физкультуры обязательно хвалите себя, отмечайте все достижения и не забывайте о поощрении.

Чтобы зарядка принесла значительную пользу для организма, предварительно проветрите помещение. Это можно сделать в то время, пока вы умываетесь. Приток свежего воздуха позволит насытить организм большим количеством кислорода.

Регулярность занятий

Если вы делаете зарядку от случая к случаю, то надеяться на положительные результаты не стоит. Пользу принесут только ежедневные занятия. Причем первые результаты станут заметны через 5-6 недель регулярных тренировок.

В это время люди обычно отмечают снижение уровня стресса, позитивный настрой, уменьшение возбудимости и раздражительности. Практикующие утреннюю зарядку утверждают, что к 5-6-й неделе усиливается работоспособность, повышается дисциплинированность и упорство. Люди становятся крепче и практически не болеют.

Правильный комплекс

Еще один важный момент, который не следует упускать из виду, – это правильный комплекс упражнений. Гимнастика должна «запустить» все органы и ткани. Именно поэтому комплекс составляйте из упражнений, прорабатывающих все мышцы и суставы.

Рекомендуемые упражнения

Особое внимание следует обратить на интенсивность нагрузок. Утренняя зарядка должна приносить пользу и заряжать энергией, а не истощать организм. Именно поэтому от тяжелых упражнений (с гантелями, штангой, на выносливость и т. д.) нужно отказаться. Интенсивные тренировки лучше всего проводить после обеда. А утром отдайте предпочтение легким, простым движениям.

Утренняя зарядка обычно включает следующие группы упражнений:

1. Дыхательная гимнастика. Она улучшает работу дыхательной системы и обеспечивает активный приток кислорода к внутренним органам.
2. Ходьба. Очень полезно ходить босыми ногами по полу. В этом случае массируются многие активные точки. Специалисты по нетрадиционной медицине утверждают, что именно на стопе их больше всего.
3. Гимнастика для шеи. Она включает повороты и наклоны головы. Такие упражнения должны выполняться очень осторожно, без надрывов. Полезны вращательные движения головой. Они не только укрепляют мышцы шеи, но и тренируют вестибулярный аппарат.
4. Физкультура для верхних конечностей. Обязательно выполняйте упражнения на поднятие рук вверх, разведение в стороны. Вращайте конечностями. Это способствует вытягиванию позвоночника и укреплению плечевого пояса.
5. Упражнения для кистей и пальцев. Такие занятия полезны тем людям, работа которых связана с руками (операторы ПК, музыканты, художники, ювелиры). Эта гимнастика активизирует кровообращение и укрепляет суставы.
6. Физкультура для поясничного отдела. В утреннюю зарядку нужно включать наклоны в разные стороны, вперед/назад. Если нет особых проблем с позвоночником, рекомендованы упражнения на скручивания. Полезны вращательные движения талией.
7. Приседания. Они повышают подвижность коленных и тазовых суставов. Кроме того, такие простые упражнения позволяют улучшить внешний вид икр и бедер.
8. Упражнения на пресс. Если вам совершенно не дает покоя животик или очень хочется сформировать рельефные кубики на животе, то включите в зарядку упражнения на пресс.
9. Махи ногами и руками. Такая гимнастика повышает тонус мышечных тканей и ускоряет кровообращение.
10. Бег, прыжки. Эти движения отлично прорабатывают все мышцы нижних конечностей. Кроме того, они значительно усиливают метаболизм.

Если строгие комплексы навевают на вас тоску, то можете придумать свои собственные упражнения. Главное, чтобы они не истощали вас и прорабатывали все мышцы. Кстати, никто не запрещает вам просто танцевать под любимую музыку, периодически поднимая руки, совершая махи ногами и работая талией.

