

Важность зарядки для здорового образа жизни

Что приятного для себя вы делаете утром? Принимаете контрастный душ? О, это прекрасно! Яичница с беконом? Мы знаем с детского сада, что ежедневная зарядка – это полезно, но мало кто ее делает. Лень и «некогда» обычно побеждают. Нам приятнее лишние 10 минут подремать, завернувшись в теплое одеяло. А что изменится, если сделав небольшое усилие, мы начнем внедрять эту полезную привычку? Поговорим подробнее о пользе зарядки.

Зачем это делать?

Утренняя зарядка — это комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию. Основные задачи – активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения.

После зарядки вы почувствуете, что утро удалось, энергии море и вы успеваете выполнить все запланированные дела. Настроение отличное. После такого чудесного дня вместо того чтобы сорваться на мужа, хочется устроить ему романтический ужин. Появляется желание поиграть или заняться творчеством с ребенком, и вы чувствуете себя хорошей мамой. От этих дел и эмоций ваше довольство и самооценка растут в геометрической прогрессии.

Преимущества зарядки

Этим видом физической активности могут заниматься люди любого возраста и физических возможностей. Это и маленькие дети, будущие мамы, и прекрасные дамы, парни, деловые мужчины и юные мальчишки. К зарядке минимальное количество противопоказаний, она — важный компонент реабилитации и лечения при травмах, болезнях. Необходимо только подобрать индивидуальный комплекс.

Для занятий не требуются дорогие тренажеры или спортивное оборудование. Достаточно одного квадратного метра пространства дома, на улице или на работе, удобной одежды и вашей готовности.

Польза зарядки неоспорима, но мы часто о ней забываем:

1. Она способствует общему развитию, укреплению здоровья. Повысится сопротивляемость респираторным заболеваниям, вы будете меньше болеть ОРВИ и ОРЗ. Укрепляются сердце, сосуды, дыхательная система. Снизится риск развития сахарного диабета.
2. Потягивания, сделают вас пластичнее, грациознее. Это замечательная профилактика и один из способов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как артроз, остеохондроз и другие.
3. Улучшается осанка. Фигура становится стройнее, повышается тонус, упругость мышц.
4. Во время занятий спортом выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливающие внутриклеточный метаболизм и резистентность.
5. При физической нагрузке оптимизируется тканевый обмен, что повышает общий тонус организма, его работоспособность.
6. При регулярных занятиях происходит уравнивание процессов возбуждения, торможения в коре головного мозга. Уйдет бессонница, вы станете спокойнее, внимательнее, повысится стрессоустойчивость.
7. Улучшается работа вегетативных отделов нервной системы, что благотворно влияет на желудочно-кишечную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.
8. Неожиданная польза от зарядки: упражнения оказывает обезболивающий эффект. Это связано с выбросом гормонов эндорфинов, которые вызывают радость, эйфорию, снижают ощущение боли. Подберите для себя специальный комплекс, способствующий расслаблению, растяжению определенных частей позвоночника или суставов. Но помните, что, выполняя нагрузку через боль, можете спровоцировать дополнительное повреждение тканей.
9. После физической нагрузки вы с удовольствием позавтракаете. Это важно для тех, у кого нет привычки принимать пищу по утрам.
10. Систематические занятия повышают тренированность, выносливость, совершенствуют координацию движений, умение владеть своим телом.

11. Гимнастика повышает настроение, концентрацию внимания. Активные упражнения заряжают энергией на весь день.
12. После выполнения несложного ритуала вы будете довольны собой, так как сделали утром полезную и приятную работу.
13. Зачастую утренняя физкультура — единственный вид физической активности, поэтому подарите телу радость движения.

Когда заниматься?

Зарядку можно выполнять утром, днем и даже вечером, при этом польза от зарядки будет в любом случае. Дневная поможет вам поддержать энергию, снять лишнее напряжение, отвлечься, размять тело во время работы. Она интенсивнее, чем утренняя, не требует особой разминки.

Вечерние упражнения тоже не стоит списывать со счетов. Вы снимите усталость после рабочего дня, успокоите нервную систему, снизите вечерний аппетит, ускорите обмен веществ, подготовите организм к полноценному ночному отдыху. Гимнастику проводите за 2 часа до сна, не ранее, чем через 30 минут после легкого ужина.

Как правильно делать утреннюю зарядку.

Продолжительность гимнастики составляет 10–20 минут. Упражнения для утренней зарядки — это простые гимнастические, дыхательные и растяжка. Используют небольшое (8–10) число упражнений, охватывающих основные мышечные группы. Утром не стоит перегружать мышцы и использовать тяжелые гантели. Полноценно потренироваться лучше минимум через 2–3 часа после пробуждения, так как в более ранние часы дополнительно нагрузите сердечно-сосудистую систему, устанете и, потратив всю энергию, станете вялым и измотанным. А впереди еще целый день! Наша цель – разбудить организм, размять тело. Упражнения для зарядки подбирайте индивидуально, учитывая поставленные задачи: взбодриться, похудеть, расслабиться, увеличить тонус мышц или достигнуть лечебного эффекта.

Чтобы польза зарядки была еще большей, перед началом лучше выпить стакан чистой воды, можно с лимоном, прийти в проветренное помещение в легкой, не стесняющей движения одежде, включить любимую бодрящую музыку и начать делать зарядку.

Выполняйте упражнения качественно, с полной отдачей. Разминка составляет 2–3 минуты. Лучшие упражнения для начала — потягивания, легкие наклоны, скручивания. Основной комплекс 7–15 минут. Начинайте с мышц шеи, затем плечевой пояс, руки, корпус, заканчивайте ногами. Сначала используйте простые упражнения. Позже, при адаптации к нагрузке, увеличивайте сложность, интенсивность, число повторов. В конце легкая растяжка, дыхательные упражнения 2–3 минуты.

Оптимальное завершение для усиления пользы зарядки — водные процедуры: душ, лучше контрастный, либо обтирание. Это поможет расширенным на фоне физической нагрузки сосудам сузиться, что является дополнительной тренировкой для них. Смоются вышедшие на кожу при нагрузке токсины. Не забывайте о закаливающем эффекте воды. Вот вы и готовы к новому продуктивному трудовому дню!

Зарядка не является полноценной заменой активных силовых или аэробных тренировок. Это обязательное дополнение на каждый день, за которое организм скажет: «Спасибо!».

Как привить эту полезную привычку?

Вот несколько рекомендаций:

1. Поставьте определенную цель для себя, например, поднять тонус, быть энергичнее, разбудить мозг, чтобы, придя на работу, быть активным, похудеть.
2. Определите короткий промежуток времени, в течение которого намерены делать зарядку, например, месяц. В конце месяца будет ждать приз, но не съедобный!
3. Подберите комплекс, который будет нравиться.
4. Приготовьте вдохновляющую музыку.
5. Привлеките членов своей семьи.
6. Помните, что привычка формируется 21 день. Так что по истечении месяца, вы войдете во вкус и не захотите прекращать занятия.
7. Порой возникают мысли: «Я занимаюсь, но сегодня не хочется, некогда. Может быть, завтра?». Гоните их прочь и хотя бы в легком варианте, делайте гимнастику. В любом случае вы получите пользу от зарядки и будет виден результат, который порадует и вдохновит на дальнейшие занятия.

Польза зарядки неоспорима. Благодаря гимнастике, вы будете не только энергичны в течение всего дня, но и повысится ваша самооценка, уверенность, сила воли, потому что, через преодоление себя, формируется характер. Главное — систематичность, регулярность, постоянство, повышение нагрузки в процессе занятий.
Пусть ваше утро будет бодрым и здоровым!