Польза зарядки

Подготовил: тренер – преподаватель
Попов Дмитрий Александрович

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

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 разгоняться без ущерба для здоровья. Им нужна предварительная фаза, которая подготовит их к предстоящей работе.

2. Не нужно есть и пить перед зарядкой. Не стоит нагружать желудок. Есть нужно не менее чем за 30–40 минут до физической нагрузки. И чем меньше времени до нагрузки, тем менее калорийным должен быть прием пищи. 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 наше тело утром длиннее на пару сантиметров, это связано с тем, что во время сна тело находится в горизонтальном положении и позвоночник не подвержен действию сил притяжения. Гораздо полезнее будет потянуться вечером или после физических нагрузок, для того чтобы вернуть позвоночные диски в нормальное состояние и

С чего начать?

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.

Упражнения

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.

Кивания головой вверх-вниз. Наклоны головы вправо-влево. Повороты влево-вправо. Вращения головой.

2. Махи руками вертикальные и горизонтальные. Вращения в локтевых суставах. Руки в замок, вращения кистей.

3. Наклоны корпуса вперед. Наклоны корпуса вправо-влево. Повороты корпуса вправо-влево. Вращения корпуса.

4. Махи ногами вперед-назад. Сгибания разгибания в коленных суставах. Вращение коленей. Вращения в голеностопе попеременно.

После такого комплекса можно выполнить несколько силовых упражнений, таких как подтягивания на перекладине, отжимания от пола, вертикальные 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.

Вертикальные отжимания нагружают средний пучок дельт. Выполнение: встаньте на руки спиной к стене, корпус вертикален, ноги касаются стены для удержания равновесия. Сгибая руки в локтях, опуститесь до легкого касания головой пола, затем вытолкните себя вверх. 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 (четырехглавые 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.

Спасибо!