

24 – 28 мая 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

На зарядку становись!

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?

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.

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».

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. Такое «упражнение» здорово прокачает вашу силу воли.

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.



Польза 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.

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.

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.

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.

