

Влияние зарядки на организм человека

В первую очередь пользой утренней зарядки является то, что она способно приучить Вас к режиму. Также зарядка помогает улучшить обменные процессы в организме, повысить устойчивость организма к стрессам. Продлевается молодость, в организме замедляются процессы старения, происходит активация клеток головного мозга, позволяя сохранять ясность ума весь день, человек становится более выдержанным и спокойным. Утренняя зарядка помогает держать себя в форме, а также сбросить лишний вес. Физические упражнения помогут улучшить сон, аппетит, повысить работоспособность, избавиться от сонливости и вялости. Более подробно о влиянии физкультуры на организм человека читайте в статье по ссылке.

Противопоказания

Если Вы себя хорошо чувствуете, у Вас нет никаких отклонений в физическом и психическом развитии, зарядку Вы можете смело делать, не боясь последствий. Однако, если у Вас проблемы с сердцем, суставами, спиной, то необходимо проконсультироваться с врачом, на предмет того, какие упражнения Вам показаны, а какие пока лучше не практиковать.

Противопоказаний к утренней зарядке совсем немного. Практически любой человек, за некоторым исключением, может ею заниматься.

Перечень противопоказаний для выполнения утренней зарядки:

- Простудные заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой тела;
- Кровотечение;
- Воспалительные процессы;
- Нарушение давления;
- Злокачественные опухоли;
- Заболевания почек;

Как делать зарядку по утрам

Прежде всего, необходимо установить Вашу возрастную категорию, т.к. продолжительность зарядки для каждого возраста своя. Если Вы делаете зарядку со своим ребенком, следует помнить, что дети быстро утомляются и переключают внимание, поэтому продолжительность зарядки для них не должна превышать 10 минут. Если малыш совсем маленький (2-3 года), то следует приучать его к зарядке через игру, самым весело показывая упражнение. Если Вы чувствуете, что ребенок устал, лучше прекратить занятие, иначе он переутомится еще больше и у него напроочь отпадет желание делать зарядку. С ребенком постарше можно постепенно увеличивать длительность и интенсивность тренировки, включая более сложные

упражнения. Но контролировать состояние ребенка на предмет усталости нужно обязательно. Занятия лучше проводить на свежем воздухе, если это невозможно, то в хорошо проветриваемом помещении. В дальнейшем ребенок сам может при желании увеличивать время занятия и его элементы.

Взрослый человек может выполнять зарядку уже более насыщенно, но продолжительность не должна быть более 30 минут, т.к. главное для зарядки – это «растормошить» организм, дать ему проснуться, а не нагружать его ненужными лишними упражнениями. В пожилом возрасте (от 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин) выполнять зарядку также очень полезно, время можно немного снизить, если Вы чувствуете, что Вам тяжело даются некоторые упражнения, не нужно перенапрягаться и давать дополнительную нагрузку на сердце и органы дыхания. Зарядку в таком возрасте полезно совмещать с душем или обливанием. Часто можно встретить пожилых людей, занимающихся так называемой финской ходьбой с утра. Это великолепная альтернатива зарядке с утра, т.к. заниматься ею легко, противопоказаний для нее нет практически никаких.

Продолжительность зарядки не должна быть более 20 минут. Упражнения в любом возрасте должны быть легкими, поднятие тяжестей с утра лучше не выполнять, особенно в пожилом возрасте, чтобы не сорвать спину.

Комплекс упражнений для утренней зарядки

Упражнения для шеи

Самое простое и эффективное упражнения для шеи – это наклоны головы вправо и влево, а также повороты головы в стороны. Затем следует выполнить наклоны головы вперед и назад. Эти нехитрые упражнения помогут размять шейные позвонки и укрепит мышцы шеи. Их можно выполнять не только с утра, но и в течение дня, например, во время перерывов на работе. Но если Вы застудили шею, или у Вас остеохондроз, такие упражнения лучше пока не выполнять.

Упражнения для туловища

Затем стоит размять тело. Прежде всего, выполнить следующие упражнения:

- Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на плечи. Выполнять вращение плечами по 10 раз вперед и 10 раз назад.
- Исходное положение: то же. Руки ставим перед собой и разводим их в стороны на счет «три-четыре». Выполнить 10 раз.
- Исходное положение: то же. Выполнить вращение плечами вперед и назад по 10 раз.

- Исходное положение: то же. Постараться свести руки за спиной, одну держа под лопаткой, другую над ней. Это позволит укрепить мышцы спины. Также мышцы спины укрепляют наклоны вперед и назад, отжимания. Причем отжимания можно выполнять не только от пола, но и от других поверхностей. Это также укрепит и мышцы груди. Эти упражнения также выполняются по 10-15 раз.
- Для укрепления мышц верхнего пресса следует лежа на спине делать подъемы туловища 20 раз. Для укрепления нижнего пресса лежа на спине поднимать прямые ноги и делать упражнение «ножницы» (лежа на спине слегка поднять вытянутые ноги и перекрещивать их быстрыми движениями).

Упражнения для рук

Полезным упражнением для утренней зарядки является отжимание. Отжимания укрепляют еще и мышцы рук. Их можно выполнять, упираясь руками в скамью.

Упражнения для ног

Для ног полезны приседания, но выполнять их нужно правильно. Необходимо садиться, отставляя попу назад, как будто вы садитесь на унитаз. Присесть нужно, не напрягая колени, иначе можно повредить суставы. Такое упражнение с утра выполняется 20 раз. Можно использовать утяжелитель – гантели весом по 1 кг и приседать с ними.

Также полезны выпады, махи ногами, растяжка, хождение на носочках и пятках. Для укрепления икроножных мышц Вам следует встать лицом к стене, опираясь на нее руками, и по очереди поднимать то одну, то другую ногу на носок. Выполнять такое упражнение 20 раз.

Что необходимо для утренней зарядки

Утренняя зарядка проводится натощак, либо через минимальное время 40 минут после плотного, легкого завтрака (хлопья, мюсли, йогурт или кефир). Перед зарядкой необходимо умыться, привести себя в порядок, выпить стакан воды. Вы должны быть одеты в спортивную футболку, трико. На ногах удобные кроссовки, которые хорошо фиксируют ногу. Они не должны быть слишком жесткими, чтобы дать ноге сгибаться при беге. Волосы необходимо

убрать в хвост или заплести в косу, чтобы они не мешались. Украшения, цепочки, длинные серьги лучше снять.

Зарядка и бег

Зарядку очень полезно совмещать с бегом по утрам, это позволяет насытить воздух кислородом, активизировать обменные процессы, снизить заболеваемость. Перед бегом необходимо размяться, сделать по 10 наклонов, приседаний, разводов рук в стороны. После бега останавливаться сразу нельзя, необходимо постепенно снижать темп, иначе нарушится работа сердца. После бега разминку можно продолжить, не обременяя тело слишком тяжелыми упражнениями.

Бегать лучше по паркам, аллеям с пересеченной местностью. В таких местах Вы сможете не только насладиться природой, но и подышать свежим воздухом. К тому же в парках можно встретить единомышленников и бегать вместе, чтобы не было так скучно. Не нужно пытаться обогнать всех, в этом деле темп – не главное, главное – сам процесс. Темп не должен быть слишком быстрый. Если Вы чувствуете, что устали, у Вас болят ноги, лучше заканчивать бег или перейти на ходьбу.

Не нужно резко начинать наматывать круги, необходимо плавно наращивать время и, если Вы уверены в своих силах, то и скорость. Если за окном зима или идет дождь, то альтернативой бегу по утрам может стать беговая дорожка. Конечно, это не заменит полноценных физических упражнений на свежем воздухе, но на какое-то время может помочь. Если Вы решили купить беговую дорожку, нужно быть уверенным в своем решении и в том, что Вы будете на ней заниматься, т.к. очень часто такой атрибут пользуется успехом только первое время, а потом стоит и пылится за ненадобностью.

Продолжительность бега с утра не должна превышать 10 минут. В дальнейшем можно увеличить время тренировки до 20 минут. Если Вы только начинаете занятия на свежем воздухе, первое занятие должно быть очень коротким, т.к. с непривычки можно растянуть связки, могут болеть ноги от нагрузок. После первого дня лучше сделать перерыв, заниматься через день. В дальнейшем по мере привыкания мышц к нагрузкам можно бегать каждый день. Если Вы чувствуете усталость, занятие лучше прекратить. С собой можно взять бутылочку воды или несладкого чая, в дистанции делать небольшие перерывы и попить немного жидкости, сделать небольшую разминку, затем бег можно продолжить. После бега необходимо продолжить разминку, сделав, например, отжимания или подтягивания на турнике, если есть такая возможность.