



Полноценная утренняя зарядка

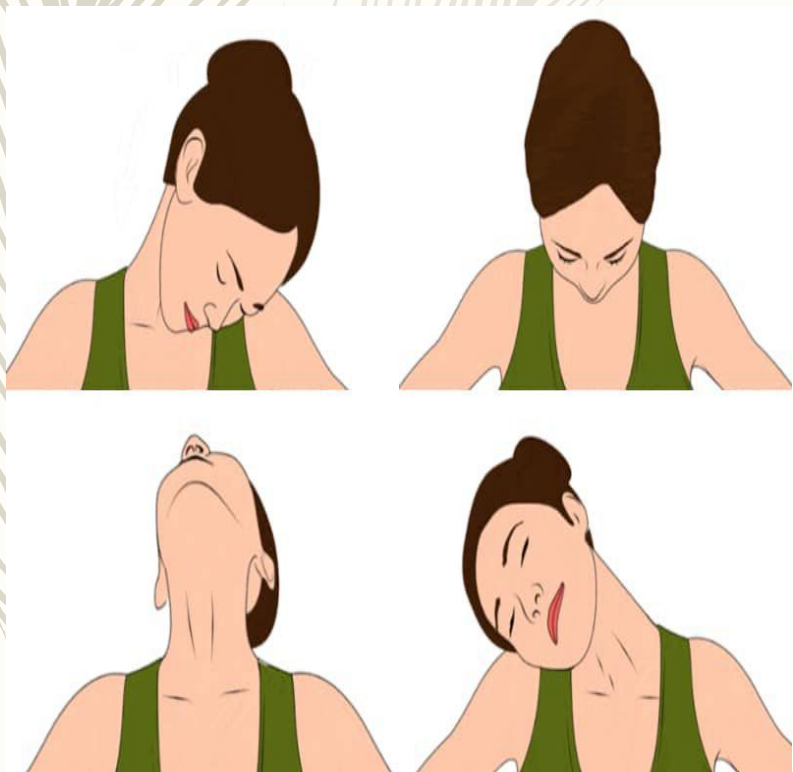
—

Для чего нужна зарядка

- Всем нам знакомо тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда бывает сложно начать новый день, отойти от прекрасного сна, бурного вечера или выходных. А нужно заставить себя достигать поставленных целей и выполнения поставленных задач. А как набраться бодрости на целый день? Конечно, можно взбодрится крепким кофе или энергетиками, но надолго ли хватит организма? Есть выход – утренняя физическая зарядка! Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга.

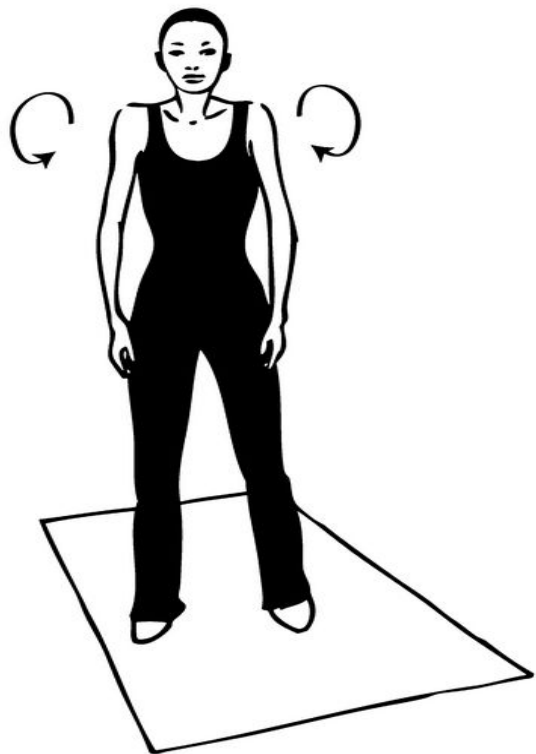


Вращение головы



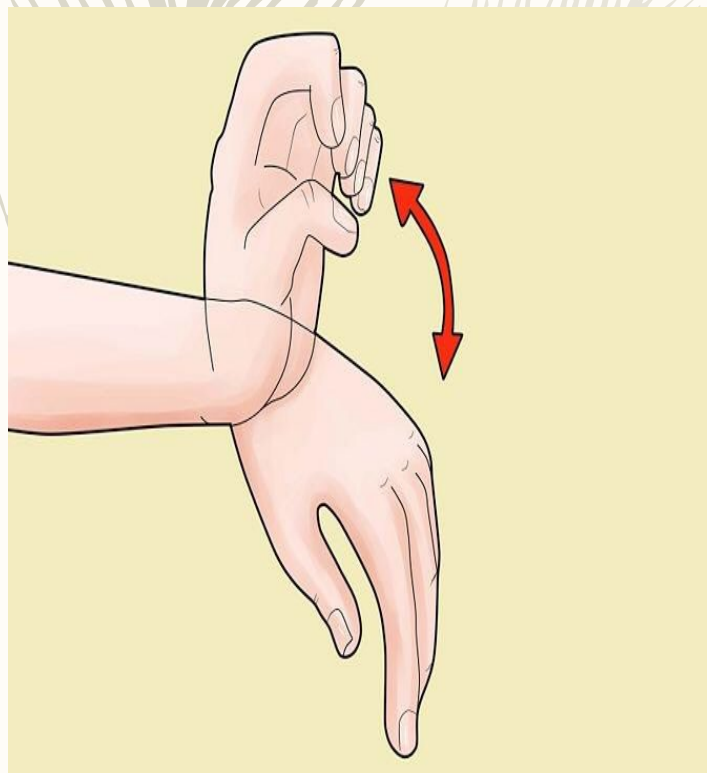
- Гимнастика, включающая вращение головой и её наклоны вперёд-влево-вправо, полезна, так как позволяет задействовать практически все мышцы шеи. Выполнять её нужно плавно, без резких движений, чтобы не травмировать напряженные мышцы. **Однако выполнение гимнастики имеет одну важную особенность:** голова не должна запрокидываться назад. Через расположенные друг над другом отверстия в шейных позвонках проходит позвоночная артерия. Запрокидывание головы назад приводит к её пережатию в месте входа в череп. Кровоснабжение головы ухудшается настолько, что в ряде случаев это приводит даже к кратковременной потере сознания и падению. Причем падает человек чаще всего назад, и за счёт запрокинутой головы бьется затылком.

Вращение плечами



- Упражнение по праву можно назвать первым: оно не только разогревает мышцы, но и отлично их прорабатывает. Сделайте по 30 кругов в одну и в другую сторону. Вращайте плечами по кругу с максимальной амплитудой. Не торопитесь, почувствуйте работу мышц.

Разминка кистей рук



- Поднимите вверх левую ладонь с плотно сомкнутыми пальцами и напрягите ее. Согните указательный палец правой, тыльной стороной верхней фаланги упритесь в пальцы левой и с силой оттолкнитесь, выпрямляя палец. Повторите действия с каждым пальцем, а затем со всеми четырьмя пальцами одновременно.

Наклоны в стороны



- Основную нагрузку наклоны туловища в стороны дают на наружные косые мышцы живота. Если они хорошо проработаны, то позволяют получить красивые изгибы силуэта. Дополнительно задействуется прямая мышца живота, внутренние косые мышцы, а также стабилизаторы.

Вращение тазом



- Это делают для разогрева тазобедренной области, поясницы и спины. Также вращения нужно выполнять в качестве разминки перед любой силовой или кардио тренировкой.
- Упражнение улучшает состояние позвоночника. Физические тренировки для большей эффективности желательно сочетать с плаванием, ходьбой, бегом или прогулками на лыжах.

Вращение коленями

- Круговые вращения коленями Ноги вместе, руки на коленях. Начинайте вращение коленями: 8 раз вправо, 8 раз влево. Согните только правую ногу. Выполняйте вращения по 8 раз в обе стороны. Согните только левую ногу. Вращайте влево-вправо 8 раз.



Наклоны вперед

- Одно неоспоримое преимущество наклонов вперед вы заметите сразу: вытяжение позвоночника, которое освобождает его от чрезмерного давления после рабочего дня. Конечно, сначала позы могут показаться немного неудобными за счет того, что подколенные сухожилия еще недостаточно натренированы и растянуты, но с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше, а телу будет легче в таких асанах.

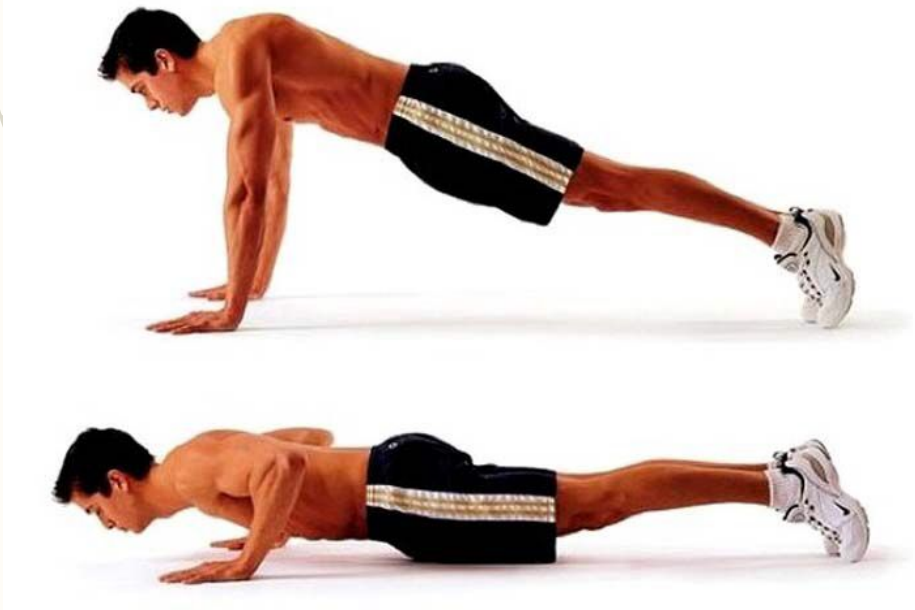


Подъемы корпуса

- Если сильно замедлить повторение, у вас просто не получится вытянуть себя за счёт мышц-сгибателей бедра. Кроме того, медленные подъёмы корпуса – отличный вариант для проработки пресса. Так он напряжётся гораздо больше, чем во время быстрых или резких движений.



Отжимания



Отжимания – это силовое упражнение с весом собственного тела, которое является ключевым для развития мышц верхней части тела. Регулярное выполнение не просто повышает вашу выносливость и укрепляет отдельные группы мышц, но и помогает тонизировать все тело целиком.

Планка



- Несомненная польза планки в том, что видимый эффект от нее проявляется уже после месяца регулярных тренировок: отлично укрепляются мышцы спины, поддерживающие позвоночник. Тело приходит в тонус, становится сильнее, гораздо лучше противостоит травмам, ведь известно, что они являются следствием мышечной слабости в области спины. Кстати, внутренние органы тоже будут защищены от травмирования, если они будут под крепким мышечным корсетом.

Делая эту зарядку каждый день, вы
станете самым здоровым человеком

