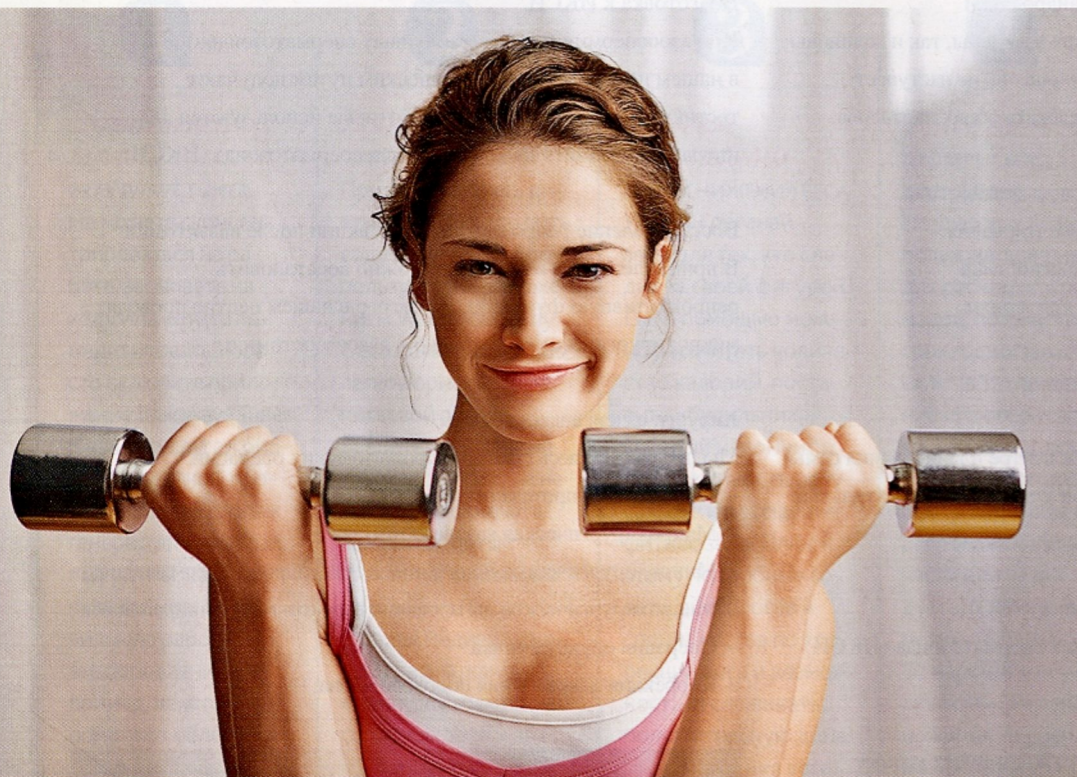


Зарядное устройство

15 МИНУТ, ПОТРАЧЕННЫЕ НА НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УТРА ПОРАНЬШЕ, ПОМОГАЮТ НАМ ПРОСНУТЬСЯ И ЗАРЯЖАЮТ ПОЗИТИВНОЙ ЭНЕРГИЕЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!

текст: Яна Передернина



Шаг первый

Не стоит недооценивать такую, казалось бы, привычную и банальную вещь, как утренняя зарядка! Особенно она необходима тем, кто живет в большом городе, испытывающем нас на прочность вечными стрессами и плохой экологией. Как, чем и сколько заниматься, каждый должен решать для себя сам.

Продолжительность зарядки зависит от:

- ➔ возраста,
 - ➔ состояния здоровья,
 - ➔ режима сна – бодрствования,
 - ➔ характера работы,
 - ➔ хронобиологических особенностей организма («жаворонок»/«сова»).
- Вариантов зарядки много, выбирайте тот, который соответствует:
- ➔ вашим психоэмоциональным особенностям,
 - ➔ состоянию здоровья,
 - ➔ уровню физической подготовки.

Для чего

Прежде чем приступить к ежедневным занятиям,

помните: полноценная тренировка, направленная на развитие определенных групп мышц и качеств (например, координации движений или чувства баланса), и зарядка – суть разные вещи. Наша задача – не нарастить мышцы или сделать рельефным пресс (хотя этот приятный побочный эффект зачастую присутствует), а получить необходимый заряд бодрости, позитива и энергии для выполнения повседневных дел. Механизм прост: во время упражнений повышается температура тела (за счет притока крови к работающим мышцам), ускоряются обменные процессы, а параллельно улучшается концентрация внимания, подвижность суставов, эластичность сухожилий, что ведет к общей активизации работы всего организма.

О приятном

Если вам неприятна одна лишь мысль



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

ЮЛИЯ ТИШАКОВА, спортивный врач, инструктор ЛФК, персональный тренер, мастер спорта по конкуру:

– По утрам лучше заниматься с легким утяжелением. Это помогает поддерживать мышцы в тонусе и в меру нагружает еще не проснувшийся организм. Упражнения с тяжелыми весами на зарядке лучше исключить. Чрезмерная нагрузка на сердце по утрам ни к чему хорошему не приводит.

Не занимайтесь на голодный желудок: в утренние часы уровень сахара в крови низкий, и у нас нет достаточных запасов энергии для полноценной тренировки. Съешьте что-нибудь легкое (йогурт или яблоко). Если этого не сделать, последствия могут быть неприятными.

о зарядке, то вы еще просто не нашли свой утренний фитнес-деликатес. Продолжайте искать. Попробуйте для начала что-нибудь из нашего списка и выберите самое «вкусное». Поверь-

те, забота о здоровье тела не может идти вразрез с его желаниями. Всего 10–15 минут – и вы не только получите эмоциональную подзарядку, но и проработаете практически все мышцы тела. ■

1

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Увеличивает приток синовиальной жидкости в суставы, тем самым способствуя их большей подвижности. Показана людям старше 40 лет. А также для снятия суставных болей, возникающих после любой физической работы. Во время такой зарядки пульс учащается на непродолжительное время и возвращается в норму (60–72 удара в минуту) достаточно быстро. Артериальное давление возрастает в допустимых пределах. Словом, нагрузка умеренная.

2

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС

Набор упражнений для основных мышечных групп – пресса (скручивания), мышц груди и рук (отжимания), ног и ягодиц (приседания, выпады). Если в вашем распоряжении имеются специальные приспособления для силовых упражнений (гантели, скамья для жимов лежа, перекладина), то, конечно, зарядка получится более интересной. Но все-таки сделайте выбор в пользу несложных упражнений. Утром организм не готов к серьезному тренингу.

3

КАРДИОЗАРЯДКА

Бег, прыжки через скакалку, быстрая ходьба по пересеченной местности. Эффект – активизация всех жизненных процессов. Такая зарядка показана всем, кто здоров, спит не менее 7 часов в сутки, большую часть рабочего дня проводит сидя за столом. Продолжительность – не более 15 минут! Злоупотребление такой нагрузкой может привести к переутомлению в середине дня, снижению концентрации внимания и сонливости.

4

ТАЙЦИЦЮАНЬ, ЦИГУН

Китайские традиции оздоровления до сих пор актуальны. Медленные плавные движения без точек и остановок похожи чем-то на танец. Во время выполнения движения ваших рук и ног должны быть синхронизированы с дыханием. Эффект – артериальное давление понижается, подвижность суставов и концентрация внимания увеличиваются, прилив энергии колоссальный. Противопоказаний нет – заниматься может каждый.

5

СТРЕТЧИНГ

Развитие гибкости – это удел специальной тренировки. Утренний стретчинг должен занимать максимум 15 минут. При выполнении упражнений мышца растягивается, увеличивается по длине, укорачивается в поперечном направлении. Это вызывает ряд реакций, способствующих ускорению тока крови к сердцу.

6

ЙОГА

Утренние упражнения с элементами йоги могут быть разнообразными и чрезвычайно эффективными. Вопрос только в том, насколько вы ей владеете. Ряд исследований показывают, что для неподготовленного человека некоторые асаны могут быть даже вредны. В качестве разминки можно использовать, например, простейший комплекс из 12 упражнений «Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар). Повторите цикл 1–5 раз. Этого вполне достаточно.

7

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА

Подходит позитивным, неординарным, веселым людям. Или тем, кто готов стать таковым. Фактически дэнс-зарядка – это функциональный тренинг. Его смысл – добиться максимально естественных движений, физические комфортны для выполнения. Когда мы повторяем за кем-то, включается в работу мозг, который контролирует каждый наш шаг. А вот при спонтанном танце работает гораздо больше мелких мышечных групп.



ФОТО: GETTY/FOFABANK