

## Как утренняя зарядка влияет на организм человека?

Авторы: Вострокнутова Светлана Евгеньевна, Апарина Мария Викторовна  
Вуз: КемГУ

С самого детства родители приучают нас обязательно делать зарядку по утрам и не зря, ведь такая полезная привычка в долгосрочной перспективе однозначно обеспечит вам крепкое здоровье и долголетие.

Однако не следует принимать зарядку за полноценную тренировку. Целью утренних упражнений являются пробуждение организма и повышение общего тонуса, а не укрепление и развитие мышц. Такая гимнастика направлена на восстановление нормального кровообращения и тока лимфы после сна.

Оптимальное время, в течение которого выполняется утренняя зарядка, должно составлять 10–15 минут. Она должна состоять из упражнений, которые выполняются в спокойном темпе.

Утренняя зарядка выполняется сразу после пробуждения, перед ней не проводится разминка. Для такой гимнастики не нужны вспомогательные снаряды — гантели или тренажеры.

Значение утренней зарядки для здоровья человека очень велико. Она полезна для всех людей независимо от возраста и уровня физической подготовки. Гимнастика устраняет мышечные зажимы, возникающие в результате долгого нахождения в одной позе, нормализует тонус сосудов и сердцебиение. Кроме того, гимнастика поможет вам избавиться от отеков, т. к. восстанавливается движение лимфы по лимфатическим сосудам, что уменьшает скопление жидкости в тканях. Такая привычка благоприятно отразится и на нервной системе. Утренняя гимнастика помогает быстро включиться в работу, повышает концентрацию внимания, активизирует работу мозга.

Утренняя зарядка позволяет поддерживать мышцы тела в тонусе и заряжает энергией на весь день. Регулярные утренние упражнения: способствуют развитию мышц; способствуют улучшению осанки, так как благодаря им формируется привычка держать спину и плечи ровно и не сутулиться; являются хорошей профилактикой сколиоза и остеохондроза.

Если вы хотите похудеть зарядка также поможет вам справиться с этой задачей. Благодаря ей вы сможете сжечь калории ещё до завтрака. Тем самым вы разгоните свой метаболизм и в течение дня организм будет расходовать больше энергии.

Эффективность утренней гимнастики зависит от регулярности ее выполнения и от системности подхода. Только в таком случае недолгие и легкие физические нагрузки будут полезны для организма, обеспечат его зарядом энергии и избавят от сонливости.

Существует множество упражнений для утренней зарядки, однако рекомендуется обязательно включать в тренировочный комплекс: подтягивания для растягивания мышц спины и позвоночника, вращения для разогрева суставов головы, шеи, кистей, локтей, плеч, ног, растяжки для разминания и разогрева мышц и связок, приседания для укрепления мышц нижней части тела.

Таким образом, нужно обязательно делать зарядку по утрам. Только тогда вы почувствуете эту огромную пользу от утренней гимнастики и заметите, как ваша жизнь станет лучше. Всего 15 минут в день изменят вашу жизнь навсегда!