 **НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!**

Утренняя зарядка всегда приносит заряд бодрости и помогает начать день с позитива.

Утренняя зарядка помогает привести себя в бодрое состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка состоит из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы.

В качестве исходных положений лучше использовать положения «сидя и лежа». Практически, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно без резких движений. Утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

Рекомендована следующая последовательность упражнений:

упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед.

снова упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.



Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» М.Ш Ашурбеков.