

## Для чего необходимо делать зарядку?

Делая по утрам упражнения, мы помогаем организму (головному мозгу, внутренним органам) перейти от сонного состояния к бодрствованию. Благодаря этому наш организм способен адекватно реагировать на внешние физические и психические раздражители, в конечном итоге мы меньше испытываем стрессов.

Во время утренней зарядки не стоит делать упражнения, сильно нагружающие мышечную систему. Время для таких тренировок - после обеда. Утром нам необходимо активизировать работу внутренних органов, размять основные суставы и связки нашего организма. Благодаря такой разминке уменьшится риск возникновения травм в течение дня. Помните о том, что травмы получают не только профессиональные спортсмены. К сожалению, потянуть мышцу, связку или подвернуть сустав, почувствовать резкую боль в спине может каждый, в обычной жизни. Но если в большом спорте травмы возникают из-за очень высоких нагрузок, то в повседневной жизни травмы это следствие элементарной невнимательности к собственному организму. 90% таких бытовых травм можно избежать.

Зарядка не является заменой утреннего кофе или завтраку. Не стоит выполнять зарядку "через силу", "скрипя зубами". Сначала настройтесь, найдите для себя мотивацию, а затем уже постепенно начинайте делать утреннюю зарядку.

Набор упражнений, которые вы будете делать по утрам, необходимо подобрать индивидуально, а не слепо копировать чужой опыт. Обязательно включайте упражнения, которые активизируют работу внутренних органов.