Польза утренней гимнастики

Утренняя гимнастика - это прекрасный способ правильно начать свой день. Простые упражнения подходят для людей любого пола и возраста. Для того, чтобы тело оставалось в тонусе, и дольше сохранялись молодость и здоровье, утреннюю гимнастику нужно делать ежедневно.

Современный ритм жизни в городских условиях связан с малоподвижным образом жизни, отсюда возникают многие проблемы со здоровьем, которые раньше были характерны только для пожилого возраста. Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день.

Что происходит с организмом

При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы. Ежедневные упражнения помогут выработать правильную осанку, помочь позвоночнику. С утра человек не отличается быстротой реакций и активной умственной деятельностью, потому что ночью все эти показатели снижаются для полноценного сна. Гимнастика помогает проснуться, привести себя в рабочее состояние и зарядиться энергией.

Даже небольшая, но регулярная физическая нагрузка положительно повлияет на тонус мышц, пищеварительный тракт и кровообращение. Активность будет полезна любому человеку, насыщая организм кислородом, можно замедлить процесс старения. Есть противопоказания к упражнениям: повышенная температура тела, проблемы с давлением.

Эффективность гимнастики для любого возраста

1. Гимнастика для взрослых. Особенно полезна при малоактивном образе жизни, а также тем, кто страдает от частых психических нагрузок, сонливости. Упражнения дадут целый комплекс преимуществ:

- предупреждение атеросклероза;
- насыщение мозга кислородом, улучшение концентрации и внимания;
- контроль веса тела;
- повышение иммунитета;
- укрепление сердечной мышцы;
- профилактика против сколиоза и остеохондроза.

Комплекс упражнений поможет избавиться от ощущения разбитости, раздражительности, которые являются следствием недостатка движения, и поднимет настроение.

Для детей утренняя гимнастика также принесет немало пользы:

- выработка привычки здорового образа жизни;
- бодрость, хорошее настроение на весь день;
- укрепление мышц;
- улучшение двигательной активности;
- полноценность физического развития;
- улучшение деятельности мозга.

Гимнастику утром необходимо делать и пожилым, комплекс упражнений может отличаться, но тут главное регулярность. Зарядка улучшит метаболизм, поможет избежать проблем с суставами и истончением мышц, а также:

- улучшит настроение и самочувствие;
- повлияет на укрепление костей, позвоночника;
- нормализует работу сердца, сосудов, органов дыхания;
- улучшит работу вестибулярного аппарата, что повысит координацию движений.

Весь комплекс упражнений не занимает дольше 15 минут, однако обладает огромной пользой для человека.

Как правильно делать упражнения

Утренняя гимнастика особенно эффективно насыщает организм кислородом в проветриваемом помещении, прекрасно, если есть возможность заниматься на свежем воздухе. Одежда и обувь должны быть правильно подобраны без стеснений движения. Все упражнения должны выполняться плавно с чередованием вдоха и выдоха. Хорошо выполнять движения под динамичную музыку. Прием пищи перед занятиями исключен, но после пробуждения нужно выпить стакан воды комнатной температуры.

Обычно комплекс делится на три части: разминка, основные упражнения и растяжка. Для разминки нужно потягиваться из стороны в сторону, плавно поворачивать голову влево, вправо, делать наклоны туловища, аккуратно вращать руками по часовой и против часовой стрелки. Такие упражнения необходимы для разминания мышц. Основная часть подбирается по желанию, можно сделать упор на нагрузку одной части тела, на следующей день на другую или использовать универсальные упражнения:

- приседания;
- махи ногами;
- наклоны с касанием пальцев пола;
- выпады по очереди левой и правой ногой.

Для взрослого здорового человека можно включить упражнения на пресс, отжимание. Каждое упражнение повторяется от 6 до 10 раз. В заключении выполняется последняя часть с растяжкой мышц и нормализацией дыхания. Заканчивать гимнастику лучше принятием водных процедур, контрастного душа. Комплекс упражнений нужно чередовать, чтобы организм не привык к односложности и к одним и тем же движениям. Эффект от гимнастики не заставит себя долго ждать, особенно если постепенно увеличивать нагрузку. Вы будете меньше простужаться, чаще улыбаться, чувствовать позитив и поддерживать все системы организма в отличном состоянии.