



На зарядку становись!

Залог продуктивного дня – это бодрое утро. Получить запас энергии и активизировать собственные силы поможет утренняя зарядка, а в долгосрочной перспективе такая полезная привычка обеспечит вам крепкое здоровье.

Утренняя гимнастика – это комплекс несложных физических упражнений на все группы мышц. Она не занимает много времени, выполняется просто и не требует специальной физической подготовки.

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 тела после долгого пребывания в одном положении – сна. На упражнения уходит не больше 10-15 минут.

Зарядка полезна для всех людей независимо от возраста и уровня физической подготовки. Основная цель таких упражнений — восстановление нормального кровообращения и тока лимфы после сна. Гимнастика устраняет мышечные зажимы, возникающие в результате долгого нахождения в одной позе, нормализует тонус сосудов и сердцебиение.

Как правило, гимнастические упражнения выполняются по утрам, но что делать, если человек по утрам спешит на работу и просто не в состоянии уделить нагрузкам должное время? Выход есть – зарядку можно делать и по вечерам. Если все делать правильно, то можно не бояться лишнего веса, а ещё потом сон будет крепким и здоровым. Вечерняя

гимнастика не должна быть тяжелой, здесь основная цель заключается в похудении, а не в наборе мышечной массы. Вечерняя зарядка, как и любая другая даст результат только, если подходить к делу комплексно. То есть, надо все упражнения выполнять регулярно, придерживаться правильного питания и важно, чтобы зарядка по вечерам выполнялась в одно и то же время.

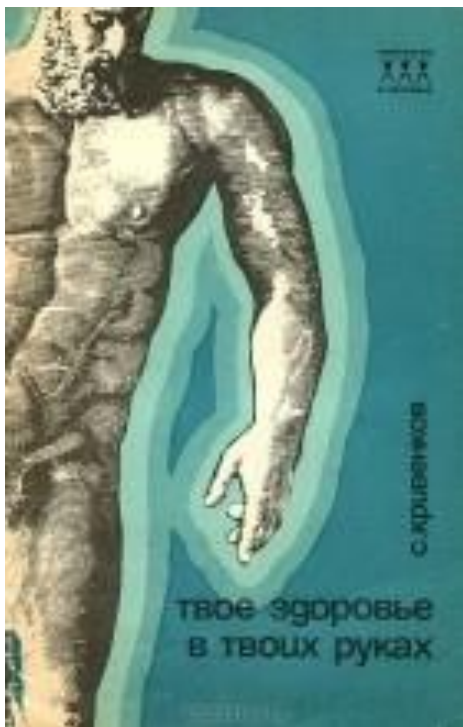
Правильно выполненная тренировка действительно надолго заряжает энергией, после этого всю ночь человек спит крепко и просыпается полный сил.

Мы подобрали литературу, которая поможет вам выбрать для себя подходящий комплекс упражнений и узнать много полезного о физической культуре.



Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич . – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 208с.

Развитие физической культуры и спорта на протяжении истории человечества может рассказать не только о сущности спорта, но и о социальных изменениях в обществе вообще. Физическая культура играла важную роль на всех этапах зарождения и развития общества, начиная с древних времен и заканчивая современным этапом. Истоки развития физической культуры и спорта находят свое отражение в ряде теорий здорового образа жизни.



Кривенков С. Твое здоровье в твоих руках / С. Кривенков. – Москва : Вагриус, 2010. – 345 с.

Автор этой книги на собственном опыте познал целебную силу занятий физкультурой и спортом. Они излечили его от многих болезней, помогли вернуться к активной жизни. В книге немало конкретных рекомендаций, которые помогут нашим читателям вернуть бодрость, трудоспособность, физическую и творческую активность.



Шонка И. Избавимся от лишнего веса / И. Шонка. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 87 с.

Лишние килограммы – так ли уж они «безобидны», как считают многие их обладатели? Авторы книги, медики и специалисты по лечебной физкультуре приводят новые сведения об ожирении, рассказывают о его неблагоприятных последствиях, рекомендуют программу похудения. В книге даны комплексы упражнений для тучных людей - детей и подростков, взрослых, родителей с детьми. Книга предназначена для широкого круга читателей.



Колгушкин А. Целебный холод воды / А. Колгушкин. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 98 с.

Автор книги, долгие годы занимающийся зимним плаванием, рассказывает о своем опыте закаливания холодной водой, об организации коллективов зимнего плавания; дает полезные советы и рекомендации начинающим «моржам». Издание предназначено для массового читателя.

Дорогие друзья! Более подробно ознакомиться с работой Национальной библиотеки вы можете по адресу: ул. Комсомольская, 189 и на сайте **nb-ra.ru**