



Не откладывай на завтра: что поможет проснуться и зарядиться энергией на день

Утренняя зарядка помогает проснуться и взбодриться, приводит организм в тонус и задает настроение на день. Упражнения после сна стимулируют работу мозга, укрепляют сердце, сосуды и суставы. С утра для бодрости достаточно **15 минут тренировки**.

Утренняя зарядка включает растяжку шеи и спины, полезно разогреть **суставы рук и ног**. Важно делать упражнения медленно, чтобы не потянуть мышцы. **Шею** разминать нужно круговыми движениями в обе стороны. Далее руки стоит отводить в стороны от груди и тянуть вверх. Далее круговыми движениями с поднятыми руками разогреть **плечевой сустав**.

Для разминки **поясницы** полезно делать наклоны в стороны и вперед, повороты туловища. Разминка ног включает **круговые движения таза и в коленях, приседания и подъем ног**. Отличной кардионагрузкой станет ходьба и бег на месте. Для закрепления результата будет полезна **планка на локтях** (продолжительность каждый выбирает в зависимости от своих возможностей).

Здоровый образ жизни является средством профилактики заболеваний.

Подробнее: profilaktica.ru