

Статья по физической культуре «О пользе вечерней зарядки»

Слово зарядка у большинства людей ассоциируется с физическими упражнениями, выполняемыми утром. Но если иметь в виду, что цель зарядки - это снятие нервного напряжения, расслабление тела - то получается, что вечерняя зарядка намного актуальней.

Как правило, после работы мы чувствуем себя более уставшими и возникает ощущение, что у организма нет сил на выполнение упражнений. Однако это не так. За рабочий день мы накапливаем психологическую усталость, а не физическую. Необходимо только несколько раз пересилить себя и выполнить упражнения вечером, а потом это быстро станет полезной привычкой.

Какие проблемы можно решить различными вариантами вечерней зарядки:

- Избавиться от чрезмерного аппетита вечером - особенно это важно, если надо убрать несколько лишних килограммов;
- Успокоить нервную систему и снять стресс;
- Избавиться от физической усталости, накопленной на работе;
- Улучшить состояние позвоночника и избавиться от болей в спине;
- Активизировать работу внутренних органов.

Наилучший вариант, если каждый человек индивидуально для себя подберет комплекс упражнений, исходя из поставленной цели. Но есть общие рекомендации, которые надо соблюдать всем людям.

Во-первых, выполнение любых упражнений должно происходить на пустой желудок. Также стоит постараться закончить занятия за 15-20 минут до ужина. Время вечерней зарядки - 10-20 минут. Лучше делать такую зарядку не ежедневно, а 2-4 раза в неделю.

Необходимо следить за своим самочувствием - если накопилась усталость и нет желания делать упражнения, возможно, на последней тренировке организм получил лишнюю нагрузку. Необходимо уменьшить время тренировки и количество упражнений.

Приложение:

Вечерний бег

Бег оказывает комплексное положительное воздействие на человека. Это, пожалуй, идеальный способ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и тренировки сердечной мышцы. Бег в вечернее время нормализует аппетит и улучшает настроение.

Повышается настроение за счет того, что во время неторопливого бега вырабатываются эндорфины - особые гормоны, которые создают ощущение счастья и блаженства. Положительное влияние бега тяжело переоценить, но всего этого можно добиться только при соблюдении основных правил.

1. Бег должен продолжаться 30-40 минут. Со временем можно увеличивать продолжительность бега, но для обычного человека наилучший оздоровительный эффект наступает именно при такой длительности.
2. Бегать надо 2-3 раза в неделю. Если бегать чаще трех раз, то организм не будет успевать восстанавливаться. Если бегать один раз, то резко уменьшается оздоровительный эффект.
3. Перед бегом надо размять основные группы мышц. Сделать это можно с помощью простых упражнений: приседание, махи руками и ногами, вращение туловищем.
4. Пробежку делим на три этапа. Первая треть пути (примерно 10 минут) проходит в медленном темпе. Вторая треть пути немного быстрее и заключительный этап тоже с минимальной скоростью.
5. После пробежки надо провести водные процедуры и получив заряд бодрости заниматься домашними делами или планировать завтрашний рабочий день.

Вечерняя зарядка для позвоночника

Спина по вечерам болит примерно у 80% взрослого населения планеты. Дело в том, что за день расстояние между позвонками уменьшается, и они давят на корешки спинного мозга, таким образом, вызывая дискомфортные, болевые ощущения в спине и угнетая работу внутренних органов. Задача вечерней зарядки в этом плане - мягко растянуть позвоночник, увеличив, таким образом, расстояние между позвонками.

Сделать это самостоятельно может каждый человек с помощью специальных упражнений. Основные правила при выполнении упражнений для позвоночника просты - нужно делать упражнения без рывков, мягко, чувствуя, как растягиваются мышцы спины и позвоночник. Эти упражнения можно делать каждый день в течение 10-15 минут.

1. Встаньте на четвереньки. Сделайте вдох, слегка прогните спину и посмотрите вверх. Так, чтобы почувствовать, как растягиваются мышцы вдоль всего позвоночника от копчика до шеи. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем сделайте выдох, округлите спину и втяните живот, чтобы напряглись мышцы. Прижмите подбородок к груди и задержите дыхание на несколько секунд. Выполнить 7 - 8 таких движений.
2. Лягте на спину, руки расположите на полу за головой. Полностью выдохните воздух. Держа левую ногу прямой, вдыхайте, одновременно сгибая правое колено, и прижимая бедро к туловищу, обхватывайте правое колено обеими руками. Задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь, выдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторить 5-7 раз для каждой ноги.

3. Лягте на пол, руки заведите за голову и выпрямите. Дышите как обычно. Вытягивайте одновременно левую руку и ногу в противоположных направлениях. Повторите то же самое для правой стороны. Сделать 5 - 7 вытягиваний для каждой стороны.

Вечерняя зарядка для нервной системы

Стресс - это ежедневный спутник практически каждого современного человека. Решить эту проблему, конечно же, можно только в комплексе, а специальные упражнения могут стать первым шагом на пути к более спокойной и полноценной жизни.

1. Встаньте рядом со стулом, боком к его спинке. Держась за спинку левой рукой, сделайте полный выдох. Затем на вдохе, согнув колено, поднимите правую ногу и обхватите его (колено) правой рукой (не кистью). Пригните голову к колену и в такой позе задержите дыхание на 3 секунды. Расслабьтесь и опустите ногу. Когда вы полностью освоите это упражнение и будете хорошо держать равновесие, можно обхватывать колено обеими руками, чтобы нажим был сильнее. Выполнить 3 раза для каждой ноги.

2. Встаньте прямо, взгляд сосредоточьте на одной точке на стене перед вами (голову надо держать прямо). Дышите как обычно. Медленно поднимайте правую ногу и расположите стопу на внутренней поверхности левой ноги, как можно выше. Пальцы ноги при этом направлены в низ. Расслабьте ногу. В такой позиции она не будет скользить вниз. Когда почувствуете что стоите устойчиво, сделайте полный выдох, затем, медленно вдыхая, поднимите руки и сомкните ладони над головой. Затем расслабьте дыхание и почувствуйте, как напрягаются мышцы живота. Дышите совершенно свободно. Что Таким образом, вечерняя зарядка очень эффективна, на первый взгляд может показаться, что, выполняя вечернюю зарядку, не останется времени на остальные домашние дела - но на самом деле 15 минут упражнений добавят только бодрости и энтузиазма в вечернюю жизнь.

Использованная литература:

- <http://menslife.info>

- <http://www.fiziolive.ru>

- <http://www.medbioline.ru/>