

Двадцать минут для себя

Новую жизнь начинаем с утренней гимнастики.



Часто к пониманию того, насколько важно здоровье, приходишь только тогда, когда оно пошатнулось. Это как воздух: дышишь – не замечаешь, а когда его нет, то и пять минут становятся бесконечностью.

Прямая функция мышцы – движение. Телу необходимо движение для того, чтобы не болеть. Организм здоров, если его части приведены в порядок и правильно взаимодействуют между собой. Более того, физическая активность приводит в движение лимфу. Лимфатическая же система отвечает за защитные функции организма.

Едва ли можно найти что-либо эффективней техник йоги и плавания. Эти дисциплины идут всегда рядом и являются обязательными методами по восстановлению позвоночника и мышечного корсета. Йога и плавание тесно связаны с процессом дыхания.

Не все занимаются йогой, не все готовы посещать бассейн, поэтому имеет смысл делать хотя бы гимнастику.

Лучшее для этого время – утро: тело включаешь на весь день. Да, та самая утренняя гимнастика, о пользе которой мы слышаны с детства, работает иногда лучше, чем качалка.

Во время зарядки прорабатываешь все основные группы мышц, а, значит, и все тело. Основных групп пять: ноги (мышцы бедер и ягодиц), спина (длинные разгибатели и широчайшая), мышцы груди, плечи (трапеция и дельты) и мышцы пресса.

Исходя из перечисленных групп мышц, предлагаю

простой комплекс упражнений ОФП (общей физической подготовки). “Железо” не всегда есть под рукой, поэтому желательно уметь не зависеть от внешних обстоятельств.

Перед любой работой с телом необходима разминка или разогрев. Есть очень много типов разминок, выберите любую подходящую вам.

Например, разминку можно начать с упражнений для мышц пресса. Далее делаем приседания стоя, нагрузив мышцы ног и ягодиц. После этого можно перейти к отжиманию от пола, задействовав мышцы груди и рук. Затем ложимся на живот и выполняем разгибания спины лежа (можно поднимать одновременно корпус и ноги), и завершить все подтягиванием на турнике, если таковой имеется, включив, таким образом, мышцы трапеции и дельты.

Заканчивая комплекс, нужно расслабиться и полежать на спине 5 – 15 минут.

Количество повторений и подходов определяйте самостоятельно, а лучше посоветуйтесь с вашим тренером, учителем либо инструктором.

Также вместо описанной выше гимнастики можно 20 минут посвятить йоге: эффект будет более глубоким и полезным для всего организма.

Константин Ярёмченко, инструктор по йоге

yogafront.com.ua