

**ЗАРЯДКА -
ТВОЯ ЗДОРОВАЯ
ПРИВЫЧКА**



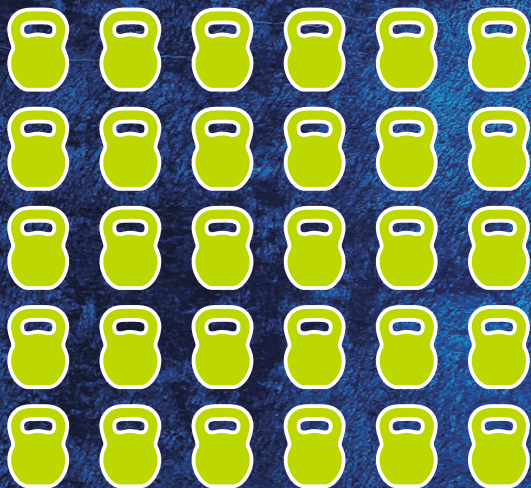
Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

profilaktica.ru

**УТРО ЧЕМПИОНА
НАЧИНАЕТСЯ С ЗАРЯДКИ**



**У ТЕБЯ ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ,
ЧТОБЫ ЭТО ДОКАЗАТЬ.**



**ЗАРЯДКА – ЭТО ПОЛЬЗА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ С САМОГО УТРА**

- « АКТИВИРУЮТСЯ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ
В ОРГАНИЗМЕ, УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ;
- « УЛУЧШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ;
- « УКРЕПЛЯЕТСЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ;
- « УКРЕПЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ;
- « УЛУЧШАЕТСЯ ТОНУС МЫШЦ;
- « ПОВЫШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ
И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

« ЗАРЯДИСЬ БОДРОСТЬЮ!

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАРЯДКИ

**ЗАНИМАЙСЯ
ЕЖЕДНЕВНО!**

**ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ
В ПРОВЕТРИВАЕМОМ
ПОМЕЩЕНИИ ИЛИ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**НЕ НАЧИНАЙ ВЫПОЛНЯТЬ
УПРАЖНЕНИЯ СРАЗУ
ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ,
ДАЙ ОРГАНИЗМУ
«ПРОСНУТЬСЯ»**

**ЗАВЕРШИТЬ
ЗАРЯДКУ МОЖНО
КОНТРАСТНЫМ
ДУШЕМ**



**ДО НАЧАЛА
УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО
ВЫПИТЬ СТАКАН ВОДЫ,
ЗАНИМАТЬСЯ НУЖНО
НАТОЩАК**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЗАРЯДКИ ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ —
10-15 МИНУТ,
ДАЛЕЕ — 30 МИНУТ**

**ПОДБЕРИ УПРАЖНЕНИЯ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ПРОРАБОТАТЬ ВСЕ
ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ
И СУСТАВЫ**