



МИФЫ О ЗАРЯДКЕ



Вроде бы как считается, что зарядку нужно делать всем и ежедневно. Однако вокруг этого простого утреннего действия существует много мифов и заблуждений, многие из которых становятся оправданием для того, чтобы их не делать. Давайте разберемся с ними — хотя бы для того, чтобы у нас самих не было повода отложить это очень и очень полезное занятие.

1



МИФ ПЕРВЫЙ: ЗАРЯДКУ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАЛО СПАЛ

Часто можно услышать, что если не выспался, то делать зарядку не стоит: тело еще спит, и можно ему повредить. Тело действительно спит, однако зарядка и нужна для того, чтобы разбудить организм. Просто нужно правильно подобрать упражнения для того, чтобы максимально деликатно перейти из сна в бодрствование.



2



МИФ ВТОРОЙ: У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ НА ЗАРЯДКУ

Вот этот миф точно относится к типу того, как люди ищут причину чего-то не делать. Для того, чтобы сделать нехитрый комплекс упражнений, который приведет организм в нормально функционирующее состояние, нужно десять, максимум — пятнадцать минут. Это время точно можно найти, особенно тем, кто любит будить себя полчасовым душем.



3



МИФ ТРЕТИЙ: ГИМНАСТИКУ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ БЕРЕМЕННЫМ

Совершенная ерунда. Конечно, на движения беременных на последних неделях срока есть определенные ограничения, но, тем не менее, зарядку им делать можно и нужно. Более того, существуют специальные комплексы упражнений для женщин, ждущих ребенка.



4



МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: ПОЖИЛЫМ УЖЕ НЕ НУЖНА ЗАРЯДКА

Опять-таки неверно. Конечно, людям в возрасте нужен совсем иной набор упражнений, но все же есть и специальные упражнения, рассчитанные именно на людей преклонного возраста.



5



МИФ ПЯТЫЙ: ЗАРЯДКУ НЕВОЗМОЖНО РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО ПОСТОЯННО В ПУТИ

Конечно, в самолете или в поезде сделать можно не все упражнения. Но в поезде можно сделать много упражнений лежа на полке, разминку можно (и нужно) делать в самолете. Однако в гостинице точно можно найти и время, и место для того, чтобы сделать зарядку, даже в самом тесном номере. Для делового человека быть в форме уже с утра, даже после тяжелого перелета очень важно. Просто включите десять минут зарядки во время, которое нужно вам для того, чтобы подготовиться к деловой встрече.

