

**ЗАРЯДКА -  
ТВОЯ ЗДОРОВАЯ  
ПРИВЫЧКА**

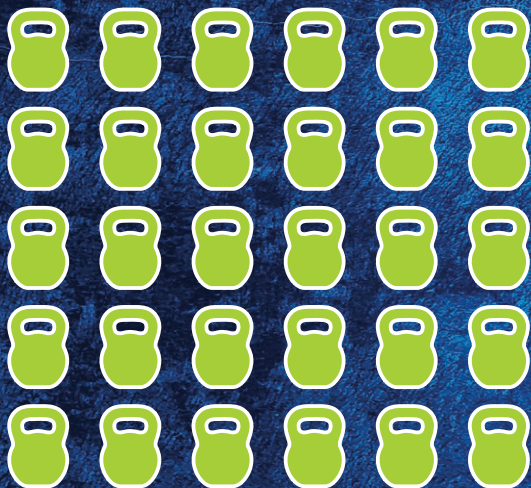


Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

| 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**