

**ЗАРЯДКА -  
ТВОЯ ЗДОРОВАЯ  
ПРИВЫЧКА**

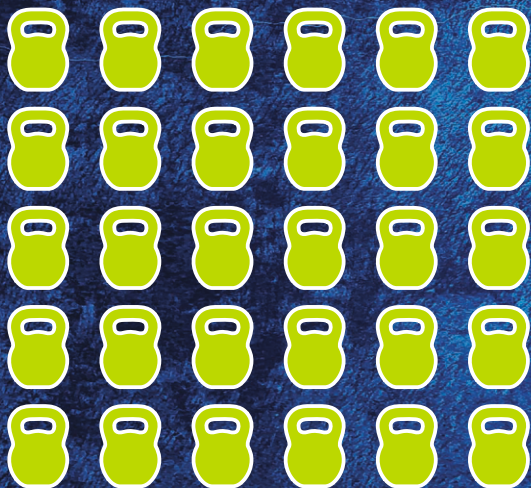


Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

| 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