**Не откладывай на завтра: что поможет проснуться и зарядиться энергией на день**

Утренняя зарядка помогает проснуться и взбодриться, приводит организм в тонус и задает настроение на день. Упражнения после сна стимулируют работу мозга, укрепляют сердце, сосуды и суставы. С утра для бодрости достаточно 15 минут тренировки.

Утренняя зарядка включает растяжку шеи и спины, полезно разогреть суставы рук и ног. Важно делать упражнения медленно, чтобы не потянуть мышцы. Шею разминать нужно круговыми движениями в обе стороны. Далее руки стоит отводить в стороны от груди и тянуть вверх. Далее круговыми движениями с поднятыми руками разогреть плечевой сустав.

Для разминки поясницы полезно делать наклоны в стороны и вперед, повороты туловища. Разминка ног включает круговые движения таза и в коленях, приседания и подъем ног. Отличной кардионагрузкой станет ходьба и бег на месте. Для закрепления результата будет полезна планка на локтях (продолжительность каждый выбирает в зависимости от своих возможностей).

Здоровый образ жизни является средством профилактики заболеваний. Подробнее: profilaktica.ru