**О пользе вечерней зарядки**

Зарядку большинство людей ассоциирует с физическими упражнениями, которые выполняются утром. Однако, если вспомнить, что целью зарядки является увеличение внимания и работоспособности, снятие нервного напряжения, выходит, что зарядка вечером оказывается более полезной. Повышенная усталость, раздражительность, болевые ощущения в спине большая часть людей ощущает именно вечером. Вдобавок из-за мыслей о работе, мы не можем сразу переключиться на домашние занятия.

В этом случае и помогает комплекс упражнений, который специально подобран для каждого конкретного человека и выполняется вечером, после возвращения с работы и до ужина, в особенности если он достаточно плотный и насыщенный.

В случае регулярного выполнения зарядки, можно обойтись без такой услуги, как [доставка лекарств](http://www.medbioline.ru), призванных облегчить боль, накопленную в течение трудового дня. Также различные варианты вечерней зарядки помогают избежать проблемы чрезмерного аппетита вечером. Это особенно важно, если возникла необходимость избавления от лишних килограммов.

Зарядка помогает в успокаивании нервной системы и снятии стресса. В этом случае она более эффективна, чем антидепрессанты, которые предлагают [аптеки Москвы](http://www.medbioline.ru/about/contacts/). Кроме того, вечерняя зарядка помогает снять физическую усталость, которая накопилась на работе. Благодаря зарядке можно улучшить состояние позвоночника и убрать боли в спине. Также вечерние упражнения помогают в активации работы внутренних органов.

Наилучшим вариантом станет индивидуальный подбор каждым человеком комплекса упражнений, которые необходимо выбирать с учётом поставленной цели. Однако имеются и общие рекомендации, соблюдение которых необходимо.

Во-первых, выполнение любых упражнений должно происходить на пустой желудок. Также стоит постараться закончить занятия за 15-20 минут до ужина. Время вечерней зарядки - 10-20 минут. Лучше делать такую зарядку не ежедневно, а 2-4 раза в неделю.

Необходимо следить за своим самочувствием - если накопилась усталость и нет желания делать упражнения, возможно, на последней тренировке организм получил лишнюю нагрузку. Необходимо уменьшить время тренировки и количество упражнений.

Как правило, после работы мы чувствуем себя более усталыми и возникает ощущение, что у организма нет сил на выполнение упражнений. Однако это не так. За рабочий день мы накапливаем психологическую усталость, а не физическую. Необходимо только несколько раз пересилить себя и выполнить упражнения вечером, а потом это быстро станет полезной привычкой.