

«Заряжаем мозг»

Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения

На что обратить внимание:

1. Перед тем, как начинать регулярные физические нагрузки, посоветуйтесь со своим врачом. Безусловно, если у Вас уже есть нарушения мозгового кровообращения или другие хронические заболевания, необходимо узнать, какие физические нагрузки и упражнения Вам показаны, проконсультировавшись со своим лечащим врачом;
2. Обращайте внимание на свое самочувствие. Люди делятся на две категории: одни прислушиваются к себе и только и ищут повод отказаться от зарядки из-за минимального недомогания, а другие делают ее во что бы то ни стало;
3. Увеличивайте нагрузку постепенно.

Общие физические упражнения очень важны для улучшения мозгового кровообращения, и способствуют:

- ускорению циркуляции крови,
- тренировке сердечной мышцы,
- обогащению крови кислородом.

Самая простейшая зарядка поддерживает и сохраняет эластичность сосудов, стимулирует интенсивное кровообращение и образование новых нейронных связей. Как результат – уменьшение начальных проявлений недостаточности мозгового кровообращения, улучшение внимания, памяти, нормализация способности к восприятию новой информации и ее усвоению.

Упражнения, способствующие улучшению мозгового кровообращения, можно включать в комплекс утренней гимнастики или делать отдельно в течение дня.