**Зарядка по системе М.С. Норбекова**

 Зарядка по Норбекову включает целый комплекс упражнений, которые, не только избавляют от хронических болей в спине и суставах, но и помогают вылечить гипертонию, избавиться от синдрома постоянной усталости и понять, как можно совершенствоваться и развиваться в домашних условиях.

**Что такое система Норбекова?**

 **Основной задачей** занятий по своей методике Норбеков считает раскрытие личностного потенциала для борьбы с имеющимися недостатками и постоянного совершенствования своего тела и разума.

**Основными задачами занятий по Норбекову являются:**

1.Повышение самооценки и стимулирование самосовершенствования;

2.Реализация творческих способностей;

3.Повышение социальной и трудовой активности;

4.Создание максимально положительного настроя по отношению к себе, своему телу и собственным возможностям.

 В качестве **приоритетных задач** при проведении гимнастики Норбеков считает целесообразным выделить следующие:

* Оказание оздоровительного эффекта на весь организм и на поврежденный сустав.
* Осуществление контроля над функциональными особенностями организма, концентрируясь на двигательных функциях и их постепенном восстановлении. При данном раскладе важную роль играет психологический аспект.
* Восстановление особенностей позвоночника. Имеется в виду его природная гибкость и подвижность. Дело в том, что спинной мозг имеет прямое отношение к общему состоянию человеческого организма, а нарушения подобного плана ведут к развитию патологий, отражающихся на всех системах и органах.
* Достижение лечебного эффекта для каждого сустава, связок, мышечной системы, позвоночника.

**Как сделать тренировки эффективными: правила занятий**

 Чтобы занятия для позвоночника были не только результативными, но и безопасными, необходимо придерживаться определенных правил. Выполнять упражнения для спины и всего тела рекомендуется ежедневно, уделяя тренировкам не менее 20-30 минут в день, но важным условием формирования положительной динамики является отсутствие стрессового фактора во время занятий и хороший настрой. Приступать к тренировкам необходимо только в хорошем настроении.

 В случае эмоционального напряжения или сильной усталости необходимо настроиться на занятия при помощи расслабляющих методик: ароматерапии, аудиотерапии, солевой ванны. Можно просто отдохнуть немного в лежачем положении, но не стоит этого делать дольше 10-15 минут, так как сильный приток крови к мышцам может привести к избыточному синтезу молочной кислоты, что клинически может проявляться усилением болевого синдрома в области спины, болезненным жжением (ощущение, что позвоночник «горит»), мышечной слабостью.

**Противопоказана зарядка по М.С. Норбекову тем, у кого:**

* инфекционные, воспалительные и дистрофические заболевания в стадии обострения;
* острый болевой синдром в спине;
* тяжелые заболевания сердца (перенесенный инфаркт, ишемическая болезнь, тахикардия, брадикардия и т. д.);
* хирургическое лечение в анамнезе (если с момента операции не прошло полгода);
* травмы позвоночника;
* нарушение интеллекта (отклонения в умственном развитии).

 Лицам с хроническими заболеваниями сердца, позвоночника или другими рецидивирующими патологиями заниматься лучше под наблюдением медицинских работников в специально оборудованных кабинетах лечебной физкультуры.

 **Важно!** Если во время занятий в спине или других частях тела появилась жгучая, тупая или острая боль, выполнение упражнений следует прекратить. Отказаться от продолжения занятий нужно и в случае появления симптомов, которые могут указывать на нарушение в работе сердца (головокружение, потемнение в глазах, звон в ушах, одышка, учащение сердечного ритма).

С Уважением, инструктор по АФК: О.Н. Васильева