

Gimnastyka na przebudzenie

Zamiast od filiżanki mocnej kawy, proponujemy zacząć dzień od porannej gimnastyki



Bywają dni, kiedy nie jesteś w stanie podnieść się z łóżka. Twój organizm protestuje, opadają ci powieki a sama myśl o wstaniu wpędza cię w zły nastrój. Wydaje ci się, że najlepszym sposobem jest filiżanka mocnej kawy. Mając na uwadze twoje zdrowie i dobrą kondycję proponujemy ci zacząć dzień od porannej gimnastyki.

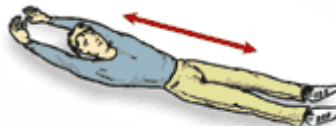
Aby nie walczyć z sennością do samego południa zdecyduj się na kilka łatwych ćwiczeń, które z pewnością wybudzą cię ze snu i poprawią nastrój.

Proponujemy ćwiczenia, które nie będą szokiem dla twojego organizmu i nie wymagają wielkiego wysiłku fizycznego a rozciągną jedynie twoje mięśnie, poprawią krążenie i skutecznie zwalczą twoją senność. Już po kilku dniach zobaczysz, że krótka codzienna gimnastyka doda ci energii i sprawi, że do wieczora zachowasz dobrą formę.

Ćwiczenia, które proponujemy możesz wykonywać nie wstając z łóżka. Pamiętaj aby wszystkie ruchy wykonywać powoli, najlepiej z zamkniętymi oczami. Nie skupiaj wówczas swych myśli na złych rzeczach, zapomnij, że czeka cię ciężki dzień i być może jakieś nieprzyjemności w szkole lub w pracy. Wkrótce przekonasz się, że w ten sposób można skutecznie walczyć również ze stresem. Aby uniknąć znudzenia nie wykonuj wciąż tych samych zestawów ćwiczeń, możesz wymyślać je również sam. Pamiętaj jednak, aby każda sesja trwała od 10 do 15 minut.

Zaczynamy!

- Musisz poczuć, że rozciągają się twoje mięśnie. Połóż się na plecach, wyciągnij



ramiona i nogi czyli po prostu przeciągnij się.

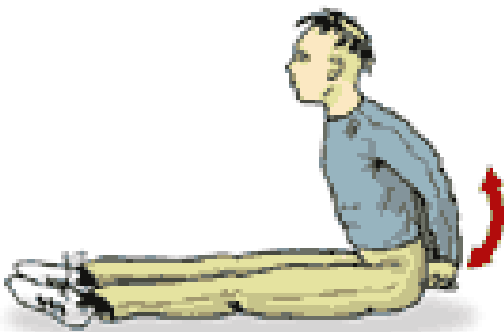
- Następne połów się na brzuchu, podeprzyj się na przedramionach i bardzo powoli unieś plecy do góry, ściągnij łopatki i napnij mięśnie grzbietu. Biodra powinny leżeć cały czas na łóżku. Ćwiczenie to powtórz kilka razy. Jeżeli odczuwasz ból w dolnej części pleców, przestań na ściągnięciu łopatek i napinaniu mięśni.



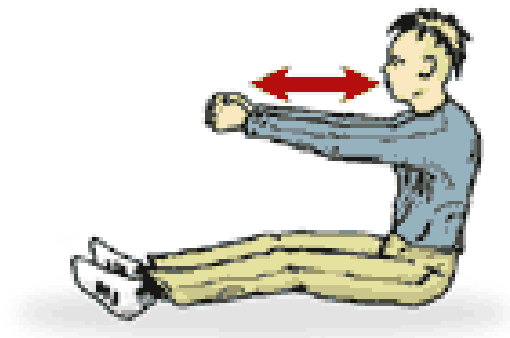
- Kolejne ćwiczenie wykonujemy również w pozycji leżącej. Połów się na plecach, ugnij nogi w kolanach, połów ręce wzdłuż ciała, oderwij głowę od poduszki, napinając mięśnie brzucha, przytrzymaj chwilę w powietrzu. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.



- Zmieniamy pozycję. Pozostając cały czas na łóżku, usiądź w siadzie prostym lub po turecku. Spłec dłonie za plecami, ściągnij łopatki kilka razy.



Nie zmieniając pozycji spleć dłonie przed sobą, unieś ramiona przed siebie na wysokość klatki piersiowej, wysuń kilka razy barki po przodu.



Na tym możesz skończyć poranną gimnastykę. Dodatkową porcję energii może zapewnić ci szybki, chłodny prysznic.