

10 minute de miscare zilnic

Articol de:

Era o vreme cand puteam sa stau treaza toata noaptea sa invat, sa ma distrez cu prietenii sau pur si simplu sa cad prada intrigii captivante a unui roman. Mergeam pe jos mult, sambata si duminica eram cu prietenii in parc, pe role sau bicicleta, de cate ori se ivea posibilitatea eram prima in piscina si nu scapam nici o ocazie de a dansa, chiar daca asta insemna o serie de miscari haotice acompaniate de muzica antrenanta a unei reclame de la televizor.

In timp insa prietenii nu au mai mers in parc, toti ne-am luat masini ca sa ne deplasam mai repede, dansul a ramas o amintire placuta si tonusul meu o scazut dramatic.

Am inteles ca traим intr-o epoca mult prea agitata si plina de tehnologie care inhiba miscarea, desi cere oameni energici. Solutia pentru adaptare este una simpla si la indemana tuturor: o alimentatie echilibrata si putin sport.

Toate ne chinuim sa tinem diete, optam chiar pentru infometare pe termen nedeterminat, uitand insa ca un corp frumos este un corp sanatos. Iar curele de slabire in care ne aruncam orbeste, privind doar spre cati centimetri pierdem in talie dupa 2 saptamani, nu fac in cele mai multe cazuri decat sa ne scada vitalitatea si sa ne aduca in pragul bulimiei.

Fara sport corpul nostru nu va fi niciodata intr-o forma de care sa fim mandre, asa ca va propun o rezolutie de primavara: 10 minute de miscare in fiecare dimineata. Puteti da radioul la maxim si sa incepeti ziua cu un dans vioi sau plimbati catelul si invatati-l sa joace fotbal cu o sticla goala. Si daca chiar nu aveti nici radio, nici catel, cateva sugestii de exercitii exact pentru zonele care intereseaza in mod deosebit:

- Abdomen: dupa ce te-ai trezit poti foarte bine sa ramai intansa in pat, dar departeaza putin picioarele si arcuieste-le. Cu mainile incrucisate pe piept, ridica trunchiul pana la pozitia sezand. Coboara trunchiul din nou si nu uita sa inspi. Innumara 20 de ridicari, odihneste-te 20 de secunde si

apoi ridica-te. Langa pat continua cu o serie de 10 de genoflexiuni. Cu picioarele putin departate apleaca-te ca si cum ai sta ghemuit si apoi revino la pozitia initiala. Palmele sa fie incrucisate pe umeri si spatele drept. Ca relaxare si bonus pentru talia ta, apleaca trunchiul de 15 ori spre stanga si apoi spre dreapta, tot din pozitia anterioara si cu mainile pe solduri.

- Solduri/ Fese: Stai cu picioarele foarte departate si talpile orientate spre exterior ca sa ai stabilitate. Cu mainile pe langa corp coboara trunchiul cat se poate de jos, ca si cum ai vrea sa te asezi pe ceva. Innumara 15 coborari. Si cum probabil deja ai obosit putin, exercitiul urmator in facem in pat, tot din pozitia intins cu picioarele departate si arcuite. Intinde mainile cu palmele spre interior pe langa corp si ridica bazinul de 20 de ori.

- Sani: In drum spre baie, ridica mainile la nivelul umerilor si trage de coate in spate. Si acum te poti spala pe dinti!

Nu e greu si nici nu consuma timp, dar sunt esentiale pentru frumusetea noastra si pentru a ne simti in forma toata ziua. Si, cine stie, poate daca nu va simti asa obosite diseara, dupa serviciu, ne vedem la piscina... sau mergem sa dansam undeva?

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

