

Fii in forma intreaga zi

Articol de: anca axenia

Trezitul dimineata devreme, serviciul, problemele zilnice... toate acestea te fac sa te simti obosita si seara nu mai ai energia sa iti respecti programul de exercitii fizice. Ar fi minunat daca ai reusi sa iti incepi ziua bine si sa o sfarsesti la fel, fara sa te simti obosita. Cateva exercitii simple, efectuate dimineata si la birou, te vor ajuta sa te mentii in forma pe parcursul intregi zile.

Dusul si stretching-ul de dimineata

Practicarea regulata a stretching-ului tonifica corpul. Practicat sub dus devine mai eficient deoarece caldura si umiditatea ii sunt favorabile mobilitatii organismului. Profita de timpul pe care il petreci sub dus pentru a face cateva exercitii simple care te vor mentine in forma toata ziua.

1. Mai intai relaxeaza-ti muschii gatului, cei ai umerilor si ai partii superioare a spatelui, intorcand capul in stanga si in dreapta cat de mult poti. Repeta miscarea de cel putin trei ori, in fiecare parte, si ramai sub jetul de apa calda.
2. Lucreaza-ti umerii, rotind mainile in fata si in spate, una dupa alta. Efectueaza aceste rotiri timp de un minut pentru fiecare mana.
3. Relaxeaza muschii inferiori ai spatelui si pe cei ai soldurilor, aplecand trunchiul in fata si rotindu-l de la stanga spre dreapta. Apoi apleaca-te in partea stanga cu mana dreapta deasupra capului si invers.
4. Cand iesi de la dus, incearca sa iti atingi cu palmele degetul mare de la picioare, tinand picioarele intinse. Vei ramane surprinsa sa constati ca organismul tau, cald si relaxat, a castigat in mobilitate.

Recapata-ti energia la birou

Potrivit studiilor, 80% din timpul in care suntem la birou, il petrecem asezate pe scaun. In aceste conditii este dificil sa faci miscare,

indispensabila pentru a ramane in forma. Daca te confrunti si tu cu aceasta problema, alege aceste exercitii rapide si discrete care te vor face sa te simtii mai bine.

1. Este foarte important sa te ridici de pe scaun cel putin un minut la fiecare jumatate de ora. Profita de aceste mici pauze pentru a saluta un coleg, a merge la aparatul de cafea, a da un telefon sau a arunca ceva la cos. Cand te vei intoarce la locul tau, te vei simti destinsa si te vei putea concentra mult mai bine.

2. Cand simti ca ai intepenit pe scaun, sari pe loc timp de cinci minute. Nu este deloc ridicol si vei deveni adepta lui mult mai repede decat ai fi crezut. Acest exercitiu cardio-vascular iti va favoriza circulatia si iti va relaxa articulatiile.

3. Pentru a evita stresul, nimic nu este mai recomandat decat sa strangi in mana o minge moale. Acest gest destinde articulatiile si stimuleaza energia. In plus, iti permite sa te gandesti un pic si la altceva. Mai ai la indemana o metoda: razi! Rasul este cel mai bun antistres.

Taguri articol: Dusul, stretching, muschii gatului,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

