

# Pastreaza-ti tonusul muscular stand acasa

Articol de: Maria-Ionela Cunteanu

Fiecare vrem sa ne pastram tonusul muscular, iar inconstient stim ca noi insine suntem direct raspunzatori pentru faptul ca probabil am imbatranit inainte de vreme, daca nu stam tocmai bine cu sanatatea sau daca avem un corp cu tendinte catre obezitate; un proverb vechi spune ca " fiecare om arata asa cum merita" dar afirmatia, desi putin exagerata, arata doar nevoia si truda noastra zilnica pentru autoperfectionare. Multe persoane gasesc destul de greu timpul de a merge la sala de sport pentru a face 30-60 de minute de exercitii sportive, dar probabil ca multe persoane nu stiu ca ceea ce fac la sala de gimnastica pot face foarte bine si acasa. Trebuie doar putina vointa si identificarea exercitiilor care sa le faca din adapostul casei proprii.

## Gimnastica de intretinere, sport si aerobic fara sala de sport ?

Chiar daca suferim de diverse boli, afectiuni sau pur si simplu refuzam sa facem sport, acesta este benefic pentru orice organism uman; nu este nevoie sa apelam la sala de fitness pentru a face sport, trebuie doar sa gasim cateva activitati zilnice care au la baza lor miscari gimnastice care le-am face la sala de fitness si sa le repetam zilnic de mai multe ori; de exemplu, miscarile pe care le facem atunci cand facem patul, sau cand aspiram pe jos ... sunt miscari care sunt identice cu cele efectuate la sala. Bineinteles, nu va voi spune acum sa faceti si refaceti patul in serie de cate 3 sau 5, este de ajuns odata pe zi, iar pe langa aceasta sa mai gasiti inca 4 sau 5 exercitii pe care sa le efectuati. De exemplu, in bucatarie, cand va aplecati sa cautati in mobilierul de bucatarie diverse obiecte, nu vi se pare ca exercitiul este asemanator cu genoflexiunile de la sala. Repetati de 20-30 de ori miscarea si ati castigat in casa 10 minute de sala. Daca lucrati la birou, miscarile recomandate sunt cele efectuate cu capul - miscati-va capul in stanga si in dreapta de cateva ori pe zi, incercati sa faceti si miscari verticale - aprobarea unui gest, cuvânt sau

fraza se face clatinand capul pe verticala, incercati sa combinati miscarile capului si veti vedea in scurt timp efecte benefice. Atunci cand plecati din casa, mai ales daca stati la bloc la etaj, incercati sa pasiti pe trepte cu varful picioarelor; alte miscari prin care putem sa ne pastram tonusul muscular recomandate de noi sunt: alergatul - fie dupa taxi, autobuz sau un prieten/coleg de munca, saritul - in orasele din Romania sunt destule gropi si balti, incercati sa le sariti in loc de a le ocoli.

Este foarte usor sa faci miscare si sa-ti pastrezi tonusul muscular, fara a apela la sala de gimnastica; in acest articol vi-am dat doar cateva exemple cum pot fi aplicate miscarile de zi cu zi in folosul gimnasticii si pastrarii tonusului muscular. Dar trebuie sa fim in permanenta constienti ca viata este o continua provocare, ceea ce va lansez si eu acum. Va provoc sa gasiti noi miscari de gimnastica aplicate in viata de zi cu zi, si daca aveti timp sa ne scrieti si noua cateva randuri despre acestea.

Taguri articol: Tonus, Exercitii, imbatranire, gimnastica de intretinere,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

