

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

Ćwiczenie 4 x 30 (dla dzieci 4 x 10)

To prawda znana powszechnie. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, lub zauważasz, że często jesteś pochylony, to naucz się tych czterech prostych ćwiczeń. Pierwsze: przeplatamy ręce za głową i wykonujemy tzw. motylki od 10 do 30 powtórzeń. Następnie nadal, trzymając ręce za głową, podnosimy je do góry aż do wyprostowania. Takie trójkąty wykonujemy od 10 do 30 powtórzeń. Trzecie ćwiczenie jest najtrudniejsze i przypomina wahadełka. Ręce, które są z tyłu głowy lekko obniżamy, aby utworzyć kąt prosty. Otwarte dłonie opuszczamy energicznie w dół, zachowując kąt prosty. Od możliwości osoby ćwiczącej wykonujemy do 30 wahadełek. Ostatnie ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie całej klatki piersiowej. Ręce są opuszczone na dół i wyprostowane, a dłonie otwarte na zewnątrz. Teraz kierujemy ręce do środka, obracając dłonie. Podczas całego ćwiczenia (cztery elementy) stoimy i warto głowę unosić, aby obserwować niebo, jeśli jesteś na dworze, lub sufit w twoim mieszkaniu. Powodzenia!

Ćwiczenie 3 x 60 (dla dzieci 3 x 20)

Kolejne ćwiczenie dotyczące ramion i barków wykonujemy w pozycji stojącej. Na początek podnosimy ręce i trzymamy je na wysokości klatki piersiowej blisko siebie, dłonie się dotykają (ręce dotykają klatki piersiowej, widzimy swoje paznokcie). Następnie lekko cofamy ręce i łączymy je, a następnie rozkładamy ręce na całą szerokość aż do wyprostowania. To pierwsze ćwiczenie wykonujemy kilkanaście razy i więcej. Drugie – ręce są wyprostowane wzdłuż ciała i podnosimy je na przemian do góry kilkadziesiąt razy. Ostatnie trzecie ćwiczenie to wymachy obu rąk w formie dużego koła. Ręce spotykają się na dole i nad głową. Dzięki tym ćwiczeniom zadbasz o wyprostowaną i dumną sylwetkę. Nie lekceważ tego prostego ćwiczenia. Dobrym uzupełnieniem tego ćwiczenia jest stawanie na palcach przy jednoczesnym trzymaniu rąk z tyłu. Powodzenia!

Ćwiczenie 2 x 30 i przysiady

Wasz trener personalny zachęca do prostych ćwiczeń. To już trzecia propozycja zejścia z kanapy, aby powrócić do dobrej formy i wyprostowanej sylwetki.

W postawie stojącej trzymamy ręce na wysokości barków z otwartymi dłońmi, łokcie przylegają do ciała przez całe ćwiczenie. Następnie tylko dłonie szeroko oddalamy od siebie, napinając łopatki - około 30 powtórzeń. Kolejne ćwiczenie. Ręce chwytny za plecami na wysokości bioder i podnosimy jedynie głowę do góry. To proste ćwiczenie wykonujemy 30 razy. Oba ćwiczenia pionizują twoją sylwetkę. Nie będziesz więcej zgarbiony. Ostatnie ćwiczenie to zwykłe przysiady polegające na jednoczesnym wyrzucaniu rąk przed siebie i lekkim obniżeniu postawy ciała. Nie wysuwamy kolan poza stopy. To ćwiczenie angażuje wszystkie twoje mięśnie. Zacznij od 10 powtórzeń. Powodzenia.