

„BĄDŹ W DOBREJ FORMIE – ZREGENERUJ SIĘ NA WIOSNĘ”

U progu wiosny, kiedy za oknem zimno i chłodno, jesteśmy przygnębieni i najchętniej nie wstawilibyśmy z łóżka. To błąd ! Najlepszym lekarstwem na smutek i chandrę jest ruch.

Ruch to kuracja, której nie zastąpią żadne cudowne pigułki i witaminy. Wystarczy tylko kilka minut dziennie poświęcić na ćwiczenia, aby zregenerować organizm i zapewnić sobie świetną sylwetkę. A więc dziewczyny do roboty !

Oto kilka ćwiczeń, które na pewno poprawią Wam nastrój.

Znajdź wolną chwilę, gdy nigdzie się nie spieszysz. Załóż lekki strój, który nie będzie ograniczał Twoich ruchów. Możesz ćwiczyć wszędzie – na podłodze, dywanie albo na łóżku. Nie musisz być silna ani wysportowana. Specjalny sprzęt treningowy również jest w tym wypadku zbędny. Dla uprzyjemnienia ćwiczeń możesz włączyć ulubioną muzykę. Nie bądź zbyt niecierpliwa – sprawności nie osiąga się natychmiast. Na poprawę trzeba poczekać przynajmniej miesiąc.

1. PROSTE PLECY

Stań prosto, wciągnij brzuch i ściągnij pośladki.
Głowę trzymaj prosto, barki opuść w dół i ściągnij łopatki. Połóż splecione dłonie na głowie i maksymalnie wyprostuj tyłów przeciwdziałając oporowi rąk.
Pamiętaj, aby nie unosić ramion do góry.



① Utrzymanie prawidłowej postawy obowiązuje Cię w ciągu całego dnia. Opuszczone ramiona, wciągnięty brzuch, głowa noszona wysoko, znacznie uatrakcyjnią Twój wygląd. Szczególnie dbaj o fundament swojej sylwetki, czyli kręgosłup.

2. TALIA

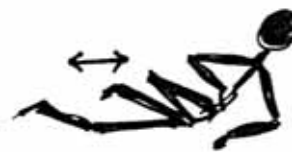
Stań w rozkroku, ugnij kolana i wciągnij brzuch.
Oba ramiona przemień za głowę i spleć dłonie za sobą. Skłoń tułów do prawego boku, policz do czterech i powtórz skłon do lewego boku.



① Szczupłą talię zawdzięczasz skośnym mięśniom brzucha. Jeśli martwisz się, że nie mieścisz się w suknię, którą nosiła Twoja mama będąc w Twoim wieku, wiedz, że w ciągu ostatnich 25 lat obwód kobiecej talii zwiększył się o około 5 cm, a ciało stało się bardziej atletyczne. Twoja mama wiedziała jednak z pewnością o dobroczynnym działaniu hula – hop. Sprawdź jak długo uda ci się utrzymać w talii wirującą obręcz.

3. BIODRA

Położ się na lewym boku, podeprzyj na łokciu, złącz nogi i lekko ugnij je w kolanach. Ugiętą prawą nogę przyciągnij do klatki piersiowej i wyprostuj, mocno wypychając biodra w przód, a piętę do góry. Zmień bok i powtórz ćwiczenie na drugą nogę.



① Napewno wiesz, że tłuszcz najtrudniej zrzucić właśnie z bioder. Głowa do góry! Jeśli powyższe ćwiczenia będziesz wykonywać systematycznie i w prawidłowy sposób, na pewno pozbędziesz się każdej zbędnej fałdki.

4. BRZUCH

Położ się na plecach, z rękami pod głową. Unieś do góry nogi zgięte w kolanach. Podnieś górną część ciała (do oderwania łopatek od podłogi).



① Zanim zaczniesz ćwiczyć proste mięśnie brzucha, powinnaś wiedzieć, że rezultaty swojej pracy ujrzysz dopiero, gdy ograniczysz spożywanie tłuszczów.

5. UDA I POŚLADKI

Uklęknij podpierając się obiema rękami. Wyprostuj prawą nogę i napinając mięśnie pośladków, unieś ją na wysokość bioder. Wytrzymaj tak 3 sekundy i opuść nogę z powrotem do klęku. Powtórz ćwiczenie na lewą nogę.



① Świetne efekty w ujędrnianiu skóry ud i pośladków przynoszą zimne natryski i masaż. Pomaga on zwalczyć celulit, wygładza skórę i pobudza układ limfatyczny, odpowiadający za usuwanie toksyn z organizmu. Masuj ciało zawsze w kierunku serca, długimi, mocnymi ruchami (nie okrężnymi).

Powodzenia !

Opracowała:
mgr Grażyna Nuszel
nauczyciel wychowania fizycznego
w Gimnazjum nr 20 w Gdańsku