

## Ćwiczymy w domu - sport na niepogodę™

Jeśli za oknem szaro i buro, pada deszcz, basen nieczynny lub najzwyczajniej w świecie poruszałibyśmy się™ trochę™, ale nie chce nam się™ opuścić domowego zacisza, ćwiczymy w domu. Wystarczy trochę™ wolnego miejsca, przyjemna dla ucha muzyka i odrobina chęci, a ćwiczenie pod własnym dachem może stać się™ prawdziwą... przyjemnością... Zanim jednak zaczniesz pamiętaj, że odpowiednie ćwiczenia nie są... wskazane, gdy czujesz się™ słabo, boli Ci głowa lub masz inne dolegliwości, przy których wysiłek nie jest wskazany. Jeśli czujesz się™ dobrze, zacznij od wolniejszych ruchów przy wykonywaniu treningu domowego, w miarę jego trwania wkładaj...c w każde kolejne ćwiczenie więcej wysiłku. Przykładowe ćwiczenia na rozgrzewkę™, to np. skręcanie głowy... powoli w lewo, w prawo, zginanie głowy tak, aby dotykała barku, głębokie wdechy i wydechy połączone z unoszeniem i opuszczaniem ramion. Tych kilka prostych ruchów poprawia mobilność głowy i karku i zachęca do dalszych ćwiczeń. Gdy poczujesz już przypływ energii możesz przystąpić do energiczniejszych ruchów takich jak np. wykonywanie w powietrzu okręgów ramionami, podnoszenie stopy i obracanie nóg... zgodnie z ruchem wskazówek zegara, na przemian lewa i prawa..., przysiady, skłony - do lewej nogi, do prawej, do łożka. Dobrym ćwiczeniem na stawy bioder jest też ustawienie się™ obok krzesła, przytrzymanie go jedną... ręką... i wymachy nogami do przodu i tyłu. Możesz również kupić rowerek stacjonarny, na którym możesz jeździć w każdej chwili, bez względu na pogodę™. Te proste, ale przyjemne ćwiczenia poprawią... Ci kręgosłup i zachęcą... do próbowania innych, bardziej skomplikowanych, ale i bardziej wzmagających... Twojego ciała. Nawet kilka pozornie prostych ruchów wysiłkowych dziennie może sprawić, że w ciągu kilku tygodni stan twojego zdrowia znacznie się™ poprawi. Nie marnuj więc nawet najmniejszej okazji do wykorzystania wolnego czasu na aktywność fizyczną... - nawet we własnym domu.

## About the Author

Ola

Source: <http://www.dolina-mlodosci.pl>