

## 4 ćwiczenia na poprawę sił witalnych

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 15, październik 2011 00:00

Odsłony: 4405

---

Jeżeli brakuje Ci energii, albo w pracy towarzyszy ogrania Cię znużenie lub senności, to wykonaj ćwiczenia, dzięki którym szybko się obudzisz i przyspieszysz krążenie krwi.

### **Rano**

Po przebudzeniu rozciągnij się.

Stań na odległość stopy od drzwi do sypialni. Unieś ręce tak, aby łokcie znalazły się na wysokości ramion. Oprzyj się dłońmi o framugi.

Pochyl się naprzód i wydychaj powietrze, mocno trzymając się framugi. Pozostań w tej pozycji i kilka razy nabierz powietrze, oddychaj głęboko – tak, aby ramiona poruszały się w czasie oddychania, a klatka piersiowa się powiększała.

### **W pracy**

Kiedy ciśnienie krwi zacznie Ci spadać, usiądź na krawędzi krzesła i zrób spiralę:

Dotknij lewego kolana prawym ramieniem i sięgnij do oparcia krzesła lewą dłonią, zrób wdech.

Podczas wydychania powietrza odwróć się w lewo – w kierunku oparcia. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund i próbuj rozciągać się coraz mocniej za każdym razem, kiedy będziesz wydychać powietrze.

Ta pozycja rozluźni kręgosłup i uwolni przepływ powietrza w organizmie.

### **Skłony boczne**

Przyspieszają krążenie krwi, tętno i rozszerzają klatkę piersiową. Możesz je wykonywać, siedząc na krześle.

Unieś ręce w kierunku sufitu, wyprostuj palce – jak przy zrywaniu jabłek z drzewa – wyobraź sobie, że przedstawiasz genialny pomysł na jutrzejszym spotkaniu biznesowym albo coś, czym w tej chwili się zajmujesz.

Wydychając powietrze, przechyl się na prawo, a później na lewo. Powtarzaj to ćwiczenie trzy razy z każdej strony ciała, za każdym razem wytrzymuj przez kilka oddechów.

### **"Oddech świeżości"**

Na zmianę oddychaj przez nos i przez usta. Najpierw oddychaj szybko przez usta przez 15 do 30 sekund, a później powtórz to samo ćwiczenie, oddychając przez nos. Ponieważ Twój brzuch szybko kurczy się w czasie tego ćwiczenia, tętno wzrasta.

To wpompowuje do organizmu dodatkowe ilości tlenu, a jednocześnie wyćwiczysz mięśnie brzucha. Ćwiczenie zakończ kilkoma długimi i głębokimi wdechami.

Wykonuj ćwiczenie, siedząc na krześle.

## 4 ćwiczenia na poprawę sił witalnych

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 15, październik 2011 00:00

Odsłony: 4405

---

*Źródło: [tvmarket.pl](http://tvmarket.pl)*