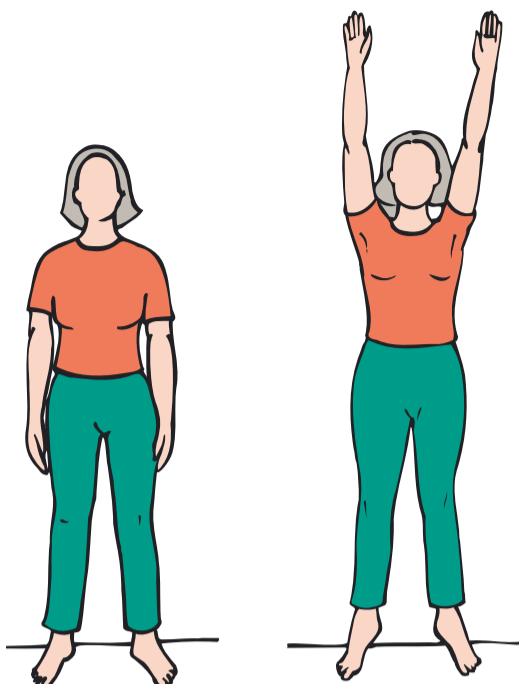


Siedem ćwiczeń na dobry początek dnia

Otwórz okno, stań z lekko rozstawionymi nogami, ręce swobodnie opuść wzdłuż ciała.

1.



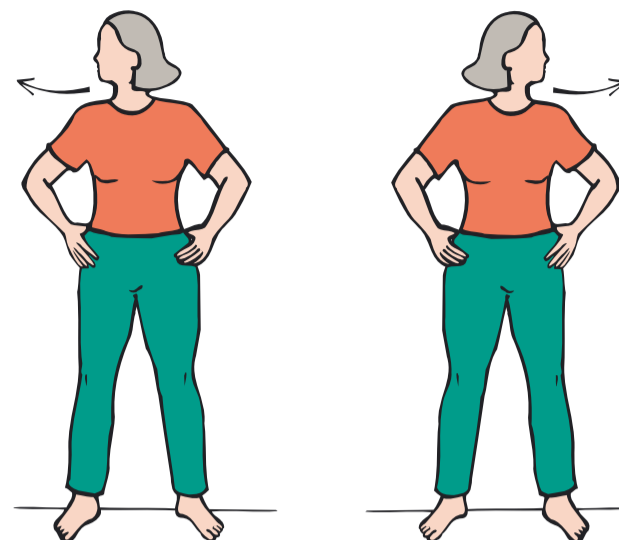
Stań w pozycji wyjściowej. Nabierz do płuc świeżego powietrza, biorąc wdech przez nos a następnie zrób wspięcie na palce i unieś ręce wysoko do góry. Powróć do pozycji wyjściowej (powtórz ćwiczenie 5 razy).

2.



Położ ręce na biodra i przechyl tułów w bok raz w prawą raz w lewą stronę (powtórz ćwiczenie 5 razy pamiętając o oddychaniu).

3.



Stojąc w pozycji wyjściowej oprzyj ręce na biodrach i wykonaj skręt głową raz w prawą raz w lewą stronę (powtórz ćwiczenie 5 razy – wykonując je powoli).

4.

Rozruszaj swoje mięśnie twarzy:



■ przypomnij sobie jakąś miłą sytuację i szeroko się uśmiechnij (powtórz ćwiczenie 3 razy),



■ unieś brwi do góry i policz do trzech, następnie rozluźnij mięśnie (powtórz ćwiczenie 3 razy),



■ zrób z policzków „baloniki”, policz do trzech i rozluźnij mięśnie (powtórz ćwiczenie 3 razy),



■ wysuń język na brodę i poruszaj nim w prawo i w lewo, postaraj się unieść język do góry – wyobraź sobie, że zjadłeś coś smacznego i się obliczujesz (powtórz ćwiczenie 3 razy).

5.

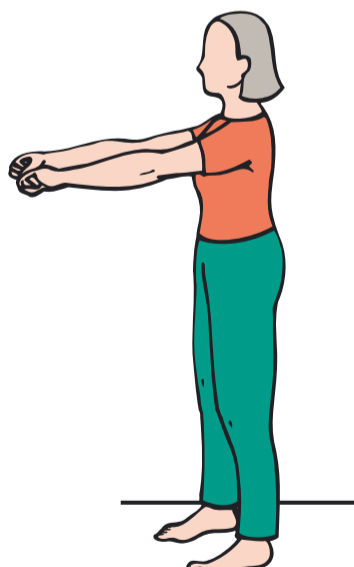
Jak co dzień będziesz miał pełne ręce pracy – przygotuj je do wykonywania codziennych czynności:



■ stojąc w lekkim rozkroku unieś ręce w bok i wykonaj krążenie ramionami do przodu wyobraź sobie, że kreślisz duże koła (powtórz ćwiczenie 5 razy, po czym zmień kierunek).



■ opuść ręce wzdłuż ciała, zamknij dłonie i wystaw kciuki, następnie wykonaj zgięcie w stawach łokciowych dotykając kciukami barków (powtórz ćwiczenie 5 razy).



■ wysuń ręce do przodu, na przemian zacisnij i rozluźnij dłonie szeroko rozstawiając palce (powtórz ćwiczenie 5 razy).

6.



Stojąc wyprostowany połów ręce na biodrach, zataczaj obszerne koła biodrami głośno licząc do dziesięciu, następnie zmień kierunek (powtórz ćwiczenie 5 razy).

7.



Energicznie maszeruj w miejscu, wysoko unosz kolana i wykonuj wymachy ramionami (powtórz ćwiczenie 5 razy).

TERAZ możesz rozpocząć dzień. Idź, przywitaj się z rodziną mówiąc wszystkim głośno i wyraźnie: DZIEŃ DOBRY!!!