



Jak Ćwiczyć nie Ćwicząc

SCAN ME



1. Oddech „Buzia jest do jedzenia, nos jest do oddychania”

Staraj się oddychać wyłącznie nosem podczas każdej czynności dnia codziennego oraz innych aktywności fizycznych. (siłownia, bieganie, fitness ... itp.)

Oddychaj nosem podczas snu. (możesz stosować plaster na usta)

W miarę możliwości w swobodnym oddychaniu wydłużaj wydech.

2. Siedzenie

Wysokość krzesła dostosuj do swoich proporcji: biodro ustaw wyżej niż kolano.

Podczas siedzenia postaw obie, całe stopy na podłożu równoległe do siebie, pięta pod kolaniem, podudzie prostopadle do podłoża.

W miarę możliwości, w pracy siadaj na brzegu krzesła, bez opierania pleców, opieraj dwie ręce na blacie, ustaw łokcie na zewnątrz.

Jak odpoczywasz, usiądź w dowolnej wygodnej dla siebie pozycji.

Przed wstaniem z pozycji siedzącej jedną nogę postaw nieco w przód drugą nieco w tył, pochyl tułów mocno do przodu, zachowaj proste plecy podobnie jak w ćwiczeniu martwy ciąg. Przy wstawaniu, jak nie musisz, nie pomagaj sobie rękami.

3. Stanie

Stopy ustaw na szerokość bioder równoległe do siebie: jak koła samochodu.

Docisnij zewnętrzne krawędzie stóp i duże palce. (aktywacja łuków przed wykonaniem ruchu, w chodzie ta zasada nie obowiązuje)

Przed zrobieniem pierwszego kroku dociąż piętę, znajdź linię swojego ciała: czubek głowy – stopy. (wyobraź sobie, że masz koronę na głowie) Wykonaj 2-3 oddechy zanim ruszysz.

4. Chodzenie

Podczas chodu skup uwagę na ruchu kolano do przodu, stawiaj całą stopę z góry na podłożu.

Uwolnij ręce, niech poruszają się swobodnie. Rotacja tułowia pozytywnie wpływa na dekompresję krążków międzykręgowych.

Jeżeli jesteś na długim męczącym spacerze, przejdź krótki dystans tyłem. Takie odwrócenie przyniesie ulgę zmęczonym mięśniom.

5. Chwył

Do dźwigania ciężkich rzeczy, trzymania przedmiotów angażuj palce mały, serdeczny i środkowy.

Łokcie skieruj na zewnątrz.