

Gimnastyka izometryczna

Gimnastyka izometryczna polega przede wszystkim na ćwiczeniu mięśni w ten sposób, by nie zmieniały one swej długości, czyli nie kurczyły się. Ćwiczyć można praktycznie wszędzie: w łóżku, stojąc na przystanku, siedząc przy biurku w pracy czy też podczas oglądania telewizji. A oto przykłady kilku ćwiczeń przy porannym wstawaniu.

Ćwiczenia w łóżku

Ćwiczenie 1 Leżymy na wznak i z całej siły wciskamy głowę w poduszkę. Liczymy do 6. To samo ćwiczenie można także wykonać leżąc na brzuchu. Wzmacniają się mięśnie karku oraz szyi.

Ćwiczenie 2 Leżymy na wznak, łokcie zgięte, unosimy ręce przed siebie. Dłonie zwrócone do siebie. przyciskamy jedną dłoń do drugiej tak silnie, jak tylko możemy. Liczymy do 6. ćwiczenie powtarzamy 3 - 4 razy.

Ćwiczenie 3 Siadamy na łóżku z wyprostowanymi nogami. Opieramy podszewę jednej stopy o podbicie drugiej. Naciskamy dość mocno i liczymy do 6. Zmieniamy stopy i wykonujemy to samo. Powtarzamy każde ćwiczenie 3- 4 razy.

Ćwiczenie 4 Siadamy na łóżku, stopy opieramy na podłodze. Obejmujemy prawą dłońią lewe kolano, a lewą prawe i z całej siły staramy się rozchylić uda wbrew oporowi rąk, które ciągną kolana do wewnątrz. Liczymy do 6. Powtarzamy ćwiczenie 3 - 4 razy.

Ćwiczenie 5 Usta zamknięte. Nadymamy jeden policzek jak balonik. Liczymy do 6. Następnie wypuszczamy powietrze. Nadymamy drugi policzek. Ćwiczenie powtarzamy 3 - 4 razy