

تمارين رياضية صباحية لنشاط طيلة اليوم

بدلاً من الضغط على زر تأخير ساعة المنبه في الصباح، خصصي 10 دقائق من وقتك للتمدد، إذ إنها طريقة رائعة لتزويد الجسم بالنشاط والطاقة في الصباح والتخلص من أي إجهاد أو توتر من اليوم السابق أو من وضعية النوم غير السليمة.

كما أن التمارين الصباحية تساهم في تحسين قدراتك العقلية وأداؤك في العمل، إضافة إلى أنها تحضر الجسم لحرق السعرات الحرارية.

هل تعرفين ما هي التمارين التي عليك ممارستها صباحاً؟ إليك بعضها في ما يلي:

- تمارين التمدد لليدين والعمود الفقري: إبدأي نهارك برفع يديك إلى السماء فهذا من شأنه أن يساعد الدم على التدفق وإيقاظ الجسم. وبعد ذلك إجمعي أصابع اليدين مع بعضهما البعض وضعي يديك فوق رأسك، مددي عمودك الفقري واشعري بالتمدد في القفص الصدري وذراعيك. إبقي في هذه الوضعية لمدة 15 ثانية.
- تمارين التمدد للعنق والكتفين: لتمدد عضلات الجانب الأيمن من العنق، أديري أذنك اليسرى باتجاه الكتف الأيسر وابقي في هذه الوضعية لمدة 20 ثانية وكرري التمرين نفسه للجانب الآخر. إسترخي للحظات وبعدها لفّي كتفيك إلى الخلف ومن ثم إلى الأمام.
- تمارين تحريك العمود الفقري: يساعد تحريك العمود الفقري في تخفيف الضغط عن أسفل الظهر. للقيام بهذا التمرين نامي على ظهرك، إفتحي ذراعيك واثني رجليك وضعيهما على أحد الجانبين وابقي في هذه الوضعية لمدة 30 ثانية على الأقل لكل جانب.

مارسي التمارين الصباحية وزودي جسمك بالنشاط من لحظة استيقاظك فسيساعدك ذلك بالشعور بالراحة طيلة النهار.