Автор: admin
12.02.2014 16:14 -

Как проснуться легко? Порхаем и улыбаемся!

Утром многие из нас ненавидят будильник, не могут разомкнуть веки, не в силах подняться с кровати, а встав, пошатываясь, словно оглушенные, уныло бредут в ванную… Как проснуться легко, зарядиться энергией, порхать прямо с утра, быть готовым свернуть горы?

Поставьте на будильник приятную мелодию, лучше ту, под которую любите танцевать. После пробуждения потянитесь всем телом, сожмите-разожмите кисти рук, повращайте стопами, поморгайте часто-часто. Далее небольшой массаж лица (особенно полезен для женщин): потрите лицо руками, словно умываетесь, затем несильно похлопайте ладонями, опять разотрите, потом легкие удары кончиками пальцев, разотрите снова, помассируйте виски. Круговые поглаживания век, пройдитесь пощипывающими движениями по бровям от переносицы к вискам, надавите кончиками пальцев на брови, опять кругами погладьте веки.

Уже проснулись? Приподнимите ноги и сделайте полезное для пресса упражнение «велосипед», лежа в кровати. Можно подниматься. Сядьте, спустите ноги на пол. Встав, включите танцевальную музыку, поставьте чайник, уберите постель. Легкая зарядка. **Об язательно откройте форточку или окно**
– наполняем легкие свежим воздухом, а не спертым и пыльным. Разомните плечи, покрутите «мельницу», потянитесь, наклоны, повороты.

Поприседайте – сначала в неполный присед (подтягивает ягодицы), затем в полный, одновременно поднимая руки вверх и вытягивая вперед при опускании на корточки. Держась за опору, поднимайте сначала одну, затем другую ногу в сторону параллельно полу – очень полезно для профилактики жировых отложений в области «галифе».

Отдышитесь, заварите чай (или кофе). Можно приступать к упражнениям на пресс. Упритесь ногами, ложитесь на пол, но не расслабляйтесь, а то снова уснете. Сделайте сначала наклоны из положения лежа до колен несколько раз (тут еще качается спина), затем столько же раз по траектории, вдвое меньшей предыдущей (качаем пресс), при этом **важно**: опускаемся – вдох через нос, поднимаемся – сильный выдох через рот, напрягая мышцы живота, выдавливая воздух до последней капли. И последнее: остановившись в верней точке, делаем покачивания вверх-вниз с небольшой амплитудой, краткими вдохами-выдохами сопровождая подъем. Такая минимальная

зарядка позволит вам поддерживать фигуру в хорошей форме.

Подойдите поближе к окну. Наклоны головы слева – направо, вперед – назад, к левой ключице – прямо, к правой ключице – прямо. Полукруговые движения от плеча к плечу через наклон головы вперед (растягиваем боковые и задние мышцы шеи). Сделайте гимнастику для глаз: часто вверх-вниз, проморгайтесь, слева-направо, проморгайтесь, по диагонали в одну и другую сторону, прямоугольник в одну и другую сторону, круги туда и обратно, лежачую восьмерку, горизонтальную спираль. После каждого упражнения часто-часто моргайте, чтобы снять напряжение с глаз.

И водные процедуры! Умывшись, ополосните лицо холодной водой, это вас взбодрит, окончательно разбудит, также сузит расширившиеся за ночь поры кожи, отчего она будет лучше выглядеть и меньше блестеть. Кожу вокруг глаз протрите кусочком льда из настоя трав или просто крепкого чая. Это подтянет веки и усилит кровоснабжение.

Теперь вы готовы к новому яркому дню!

Сначала может быть немного тяжело заставить себя привыкнуть к такой зарядке (есть аналог в виде секса – вне конкуренции), но вы же сильны духом и настроены сделать свой день лучше! Потом вы быстро втянетесь и уже не сможете без всех описанных процедур. Может дойти до автоматизма, даже если вы рано встали и поздно легли. Ваше самочувствие станет намного лучше, появится бодрость и улыбка по утрам.

Автор - **Анастасия Беломирская**
Источник