

Khỏe đẹp với bài tập thể dục buổi sáng

Đôi khi thức giấc vào buổi sáng, bạn cảm thấy cơ thể mệt mỏi, uể oải, nặng nề, không muốn ra khỏi giường.

Đó có thể là dư âm của bia rượu từ buổi tiệc tối qua hoặc do bạn đã mải mê công việc đến quá nửa đêm, trần trọc với giấc ngủ không ngon... Sau đây là vài động tác giúp bạn kéo cơ thể trở lại trạng thái điều hòa, vượt qua cơn uể oải để bắt đầu một ngày mới.

Trước khi ra khỏi giường

Hình 1: Nằm ngửa trên giường (giường cứng là tốt nhất), vòng hai tay ôm hai đầu gối, cong người lại như hình vòng cung, vùng cột sống thắt lưng tiếp giáp với mặt giường. Từ tư thế này, bạn lăn tới lăn lui sao cho hai bàn chân chạm giường rồi đến đầu chạm giường. Làm 10 – 15 lần, sẽ thấy tim đập tốt hơn, cảm giác mệt mỏi, uể oải gần như tan biến.



- Tiếp theo, chống hai cùi chỏ tay xuống giường, hai cẳng tay duỗi song song với thân mình, giữ đầu cao, lưng thẳng. Co hai mũi chân về phía bụng, rồi duỗi thẳng

hai mũi chân, thấy cảm giác đau hai bắp chân là được. Làm động tác này 10 – 20 lần, sẽ giúp máu lưu thông ở chân tốt hơn, phòng chứng chuột rút rất hiệu quả.

- Sau khi co duỗi bàn chân, nghỉ để hít thở sâu khoảng 10 giây, rồi xoay vòng hai bàn chân theo chiều kim đồng hồ 20 vòng, ngược chiều kim đồng hồ 20 vòng. Động tác này giúp đầu óc tỉnh táo hơn, cổ chân khoẻ hơn.

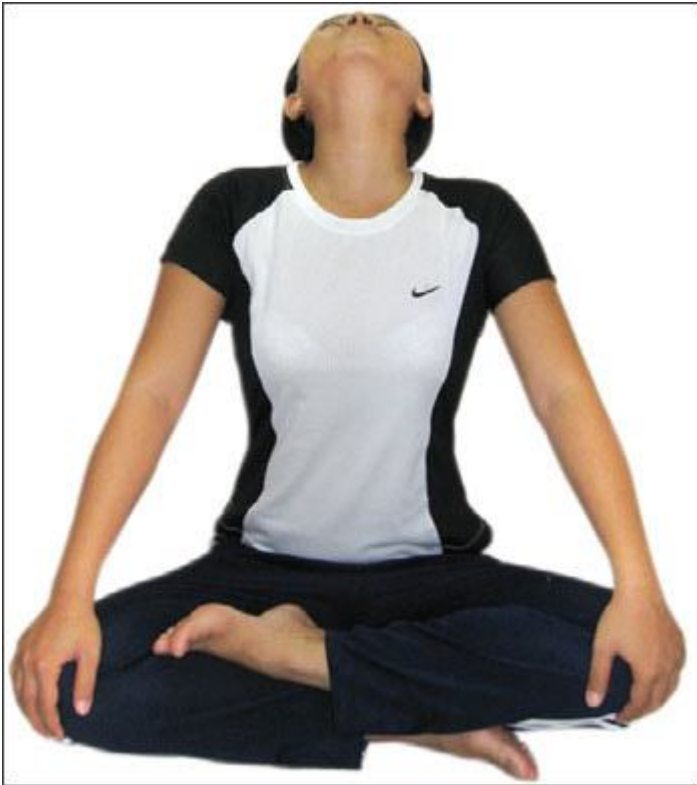
Hình 2: Ngồi xếp bằng trên giường (hoặc ngồi ở cạnh giường, để hai bàn chân chạm đất), giữ lưng thẳng. Hai bàn tay xoa mạnh vào nhau cho nóng lên, úp vào má dọc hai bên sống mũi, vuốt mạnh ra phía tai rồi xoa tai. Làm 8 – 12 lần, thấy mặt và tai ấm lên là được. Đến lúc này, bạn có thể đứng dậy ra khỏi giường.



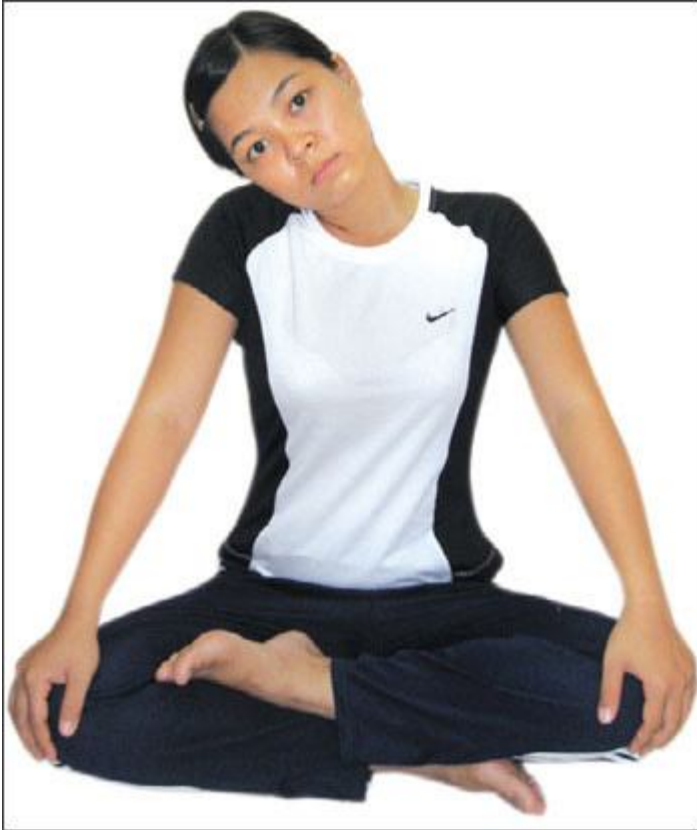
Giải tỏa áp lực cho cổ, vai

Nếu bạn làm việc văn phòng, phải ngồi nhiều giờ trên ghế, nên tranh thủ vài phút để thực hiện các động tác sau:

Hình 3: Cúi gập đầu xuống (thở ra), ngẩng đầu cao, mắt nhìn lên trần nhà (hít sâu vào). Thực hiện 10 – 20 lần.



Hình 4: Nghiêng đầu sang trái, cố gắng sao cho lỗ tai chạm đến mồm vai trái (thở ra), xoay đầu sang phải, tai chạm mồm vai phải (hít vào). Thực hiện 5 – 10 lần.
Đổi bên. Thực hiện 5 – 10 lần.



- Xoay đầu sang trái, cố gắng sao cho cằm chạm vai trái (thở ra), xoay đầu qua phải, cằm chạm vai phải (hít vào). Thực hiện 5 - 10 lần. Đổi bên. Thực hiện 5 – 10 lần.

Ba động tác trên có tác dụng làm cho các đốt sống cổ, cơ cổ và vai hoạt động tốt hơn, phòng chống thoái hóa cột sống cổ, co cứng cơ cổ, tê mỏi hai cánh tay và bàn tay.

Giải tỏa căng thẳng

Đứng dậy rời khỏi ghế, hai tay chống vào thành ghế, đẩy mông tới – lui 10 – 20 lần, lắc mông qua trái phải 10 – 20 lần rồi thực hiện động tác phẩy tay (phất thủ) như sau:

Hình 5: Đứng thẳng (hoặc đi tới đi lui trong phòng), đưa hai cánh tay lên cao, tạo một góc 45-60 độ với thân mình, phẩy tay ra sau lưng, càng cao càng tốt, phẩy 2 lần (hít vào), phẩy tiếp 2 lần (thở ra), thở càng chậm, sâu, càng tốt. Phẩy tay vài phút sẽ giúp khí huyết lưu thông tốt hơn. Các hệ tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, vận động đều được tăng cường, giúp bạn giải tỏa được sự căng thẳng, mỏi mệt của cả đầu óc lẫn cơ thể.





Trên đây chỉ là vài động tác đơn giản, dễ thực hiện, không đòi hỏi thời gian, địa điểm, nhưng tác dụng của nó đối với cơ thể và công việc của bạn là rất lớn.