

GIMNASTICA DE ÎNVIORARE

Lect. univ. dr. Leștaru M

Dimineața reprezintă momentul în care organismul trece de la inhibiția profundă din timpul somnului, la un nou echilibru al funcțiilor vitale, corespunzător stării de veghe și necesității de a face față activităților obișnuite ale zilei. Trecerea de la repaus la activitate cere totdeauna un timp de adaptare. Gimnastica de înviorare are meritul, între altele, de a înlesni și a scurta această adaptare. Stimulii generați la nivelul mușchilor și al întregului aparat locomotor în timpul gimnasticii tonifică organismul, îl fac mai rezistent la oboseală, furnizează bună dispoziție și-i ajută să-și pună în valoare întreaga capacitate de lucru încă din primele momente ale activității. Ventilația pulmonară crescută și stimularea circulației fac de asemenea ca omul să-și înceapă ziua în maximum de formă, chiar dacă îl așteaptă o activitate sedentară. Sau, mai bine zis, **tocmai** fiindcă îl așteaptă o activitate sedentară.

Acum, în aceste momente, când suntem obligați să rămânem atât de mult timp în case, se poate înțelege cel mai bine rolul exercițiilor fizice și al deprinderilor care ar fi trebuit să fie însușite în timpul lecțiilor din anii precedenți.

Nu este mare scofală, de mâine dimineață orice exercițiu care v-a plăcut la încălzire este bine venit! Vă mai aduceți aminte?

Succes! ☺



