Kedves Sportszakkörös Diákok!

Ez alkalommal egy olyan témáról fogok írni nektek, amely a mindennapi életünknek szerves része, mely sok – sok figyelmet érdemel. Valószínűleg kicsit meglepődtök, ám higgyétek el fontos mind az egészségünk, mind pedig a kellemes közérzetünk szempontjából!

*Hogyan kezdjük a napot?*

Felébredtünk, ki kellene kelni az ágyból, pedig olyan zsibbadt minden porcikám. Az agyam is.

Rendben! Maradj az ágyban még néhány percet, de ne csak kókadozz! Ébreszd fel magad!

Hogyan? Nos, ezt fogom leírni számotokra.

Kezdjük!

Felébredtél, fel ne kelj! Maradj még kb. 3-5 percet hanyatt fekve az ágyban.

1. Nyújtózdoj: emeld mindkét karod a fejed fölé, nyújtsd a lábaidat vízszintesen lefelé, karjaidat vízszintesen felfelé a tested meghosszabbításában. Mindössze pár másodpercig, hogy jól essen!

Ez volt a ráhangolás Most jön a lényeg!!!

1. Nyújtott lábak, hanyatt fekszel (minden hanyatt fekve lesz végezve, mert így az igazi) . Enyhén tedd a lábaidat terpeszbe, és húzd/feszítsd fel a lábfejedet amennyire csak tudod, majd ellenkezőleg, feszítsd le*! 10-szer fel, 10-szer* le, felváltva, egyszer fel, egyszer lefeszítsd! Csinálj utána mindkét irányba lábfejkörzést is! 10-szer, 10-szer.
2. Testhelyzet ua. azaz kényelmes hanyattfekvés, karok a test mellet. Jól essen ez a helyzet, hiszen még szinte alszol… Most a térdeidet nyomd lefelé az ágyra. (A térdhajlatod nyomja igaziból az ágyat) Ilyenkor megfeszül az elülső ún. 4 fejű combizom. ne gyorsan!!! kb. 2-3 másodpercig feszíts így. Ezt is ismételjétek meg *10-szer!*
3. Most pedig így fekve, nyomd le a sarkadat *10-szer* az ágyra. Ilyenkor a comb hátul lévő izmai feszülnek meg. Ekkor kezded érezni, hogy a tested fellazult, felébredtél. Begyorsult a vérkeringésed arra a szintre, mely nap közben is szokott lenni
4. Felkelhetsz! Ébren vagy szellemileg, testileg…

**Ezután irány a mosdó!!! – fogmosás!**

Miért fontos? - Éjjel, amikor alszunk, a szánkba még napközben bekerült baktériumok élik az életüket, szaporodnak. Ott lubickolnak a nyelvünk alatti nyálunkban. Persze másutt is vannak, azokat a fogmosással eltávolítjuk. Biztosan este, evés után is mostatok fogat, ám ezek a kis huncutok mindig találnak búvóhelyet és a szánkban tudnak éjjelre maradni. *Fontos, hogy fogmosás előtt a nyálat ne nyeljük le,* hanem a fogmosás végén erőteljesen öblítsük ki a szánkat. Így a mosdó lefolyójába kerülnek, nem a gyomrunkba. Ugyanis ezek a baktériumok a felelősek például a puffadásért, s ez pedig nem igazán kellemes érzés. Érdemes a fogkefével a kidugott nyelvünket is megtisztítani az oda kapaszkodó baktériumoktól, melyek még ott tudtak maradni.

Nos, ez volt a mai sportszakkörös anyag. Jó, ha továbbadjátok a testvéreiteknek, szüleiteknek, nagyszüleiteknek, haveroknak. Talán nekik is jól jön a fentieket végiggondolni, és kipróbálni. Számomra ez fontossá vált. Mindig jól kezdődik a napom. Amíg ezeket nem csináltam, még sokáig tompának, fáradtnak éreztem magam…

**Egészségetekre!**