

Cum comanzi pe Amazon, din Romania si cat costa

Cum comanzi pe Amazon din Romania – Pasi simpli pentru a face comenzi pe Amazon explicati pe intelesul tuturor.

VIDEO. Burpee, exercițiul supereficient pentru musculatură

Burpee este un exercițiu supereficient pentru musculatura.

Este un antrenament fizic care solicită pe rând toți mușchii corpului. Rezultatele sunt vizibile: dacă faceți acest exercițiu cu regularitate, corpul devine „sculptat” și, în plus, este mult îmbunătățită partea cardio.

Pe scurt, este cu adevărat un excelent exercițiu pentru musculatură. Numai că pe cât l-am putea îndrăgi, pe atât îl vom și detesta: rezultatele lui spectaculoase se obțin cu un efort considerabil. A fost imaginat în anii 1930 de un medic american, Royal H. Burpee, de unde și numele, și presupune un mix între genuflexiuni, flotări și abdomene. Astăzi, este foarte la modă.

Care sunt pașii:

1. Depărtați puțin picioarele, în poziție verticală fiind. Îndoiiți genunchii, întindeți brațele, ghemuiți-vă și atingeți solul cu palmele, călcăiele fiind ridicate de pe sol (stați

ghemuit pe vârfurile picioarelor).

2. Sprijiniți-vă bine cu palmele pe sol și aplecați-vă un pic înainte.

3. Împingeți cu putere picioarele în spate până ajungeți la poziția specifică unei flotări. Executați o flotare.

4. Atingeți solul cu corpul.

5. Strângeți din nou picioarele spre piept și ridicați-vă terminând mișcarea cu o săritură cu brațele întinse pe lângă cap.

Faceți trei serii de câte cinci astfel de mișcări compuse, cu o pauză de recuperare de un minut-un minut și jumătate între serii. Exercițiul poate părea simplu în imaginile de mai sus, dar în practică nu este deloc ușor. Nu trebuie să vă descurajați de la prima încercare, ci încercați să perseverați și începeți cu mișcări ușoare, nu bruște.

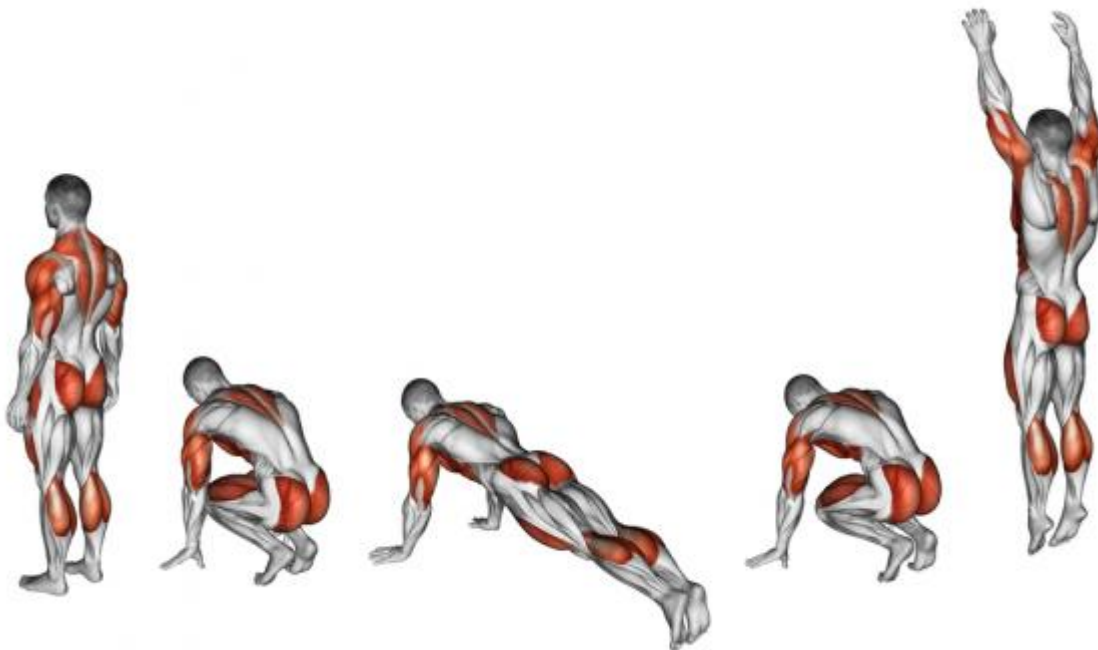


Foto: Alexander Makațercik

Sportivii experimentați pot încerca să facă într-un timp dat

cât mai multe exerciții de tip burpee, dar nu trebuie să fie mai mult de un minut-două de efort. Fie că este vorba de un începător sau de un experimentat, este importantă atenția: atunci când vă aflați în poziția „flotat”, aveți grijă să nu îndoiiți spatele. Trebuie să fie drept și bine încordat.

Exercițiul se poate complica și mai mult. De pildă, puteți adăuga mai multe flotări la o serie de mișcări, pentru a lucra mai mult brațele, umerii și pectoralii. Unii optează chiar să facă exercițiul cu o ganteră în fiecare mână.

Rezultate indiscutabile

Burpee este un exercițiul dinamic, ideal pentru a întări mușchii, pentru că practic antrenează principalele grupe musculare (coapse, cvadricepși, abdominalii, pectoralii, bicepșii, etc), dar și articulațiile. În plus, mobilizează și un alt mușchi important: cel cardiac. Sunt solicitați mult mai mulți mușchi în același timp, iar inima trebuie să fie foarte activă și să trimită oxigen simultan în toți acești mușchi. E numai bine pentru a dezvolta mușchiul cardiac, dar și viteza sa de reacție și de coordonare.

În final, corpul va fi mai tonic, iar apoi va ajunge la alura de „sculptat”. Intensitatea unui exercițiu burpee face ca grăsimea să lase loc ușor-ușor mușchilor, care capătă contur progresiv.

Mai mult, se ameliorează și capacitatea respiratorie. Câștigăm putere, devenim mai activi și mai rezistenți în același timp.

Un alt exercițiu: cățărătorul

Mai există un exercițiu care permite întărirea majorității mușchilor corpului. Se numește „exercițiul cățărătorului” sau al „alpinistului”.

1. Suntem în poziția „flotat”, corpul e bine încordat și drept.

2. Aduceți genunchiul stâng spre piept.

3. Inversați poziția picioarelor cu o săritură. Genunchiul drept este acum lipit de piept. Și viceversa. Stâng, drept, sâng, drept...

Sursa articol: digi24.ro

Surse video: [YouTube.com](https://www.youtube.com)

Are o forță egală cu a soarelui și de asta romanii au botezat-o “darul cerului”. Remediu puternic pentru 150 de afecțiuni

Se spunea ca are o forță egală cu a soarelui și de asta romanii au botezat-o “Chelidonium”, “darul cerului”, iar vracii o culegeau numai în crucea zilei, când soarele era în zodia Leului.

Rostopasca este recomandată ca remediu în peste 150 de afecțiuni, de la dermatoze banale, la temutul cancer sau la infecțiile virale, încă imposibil de tratat cu medicamentele actuale.

Preparatele pe bază de rostopască au efecte vasodilatatoare, antispastice, analgezice și stimulează secrețiile digestive. Extern, are acțiuni: antiseptică, antibacteriană, regenerantă, cicatrizantă, antitumorală.

Indicații terapeutice

Rostopasca este recomandată în terapia naturistă a afecțiunilor hepatice, în procesul de cicatrizare a unor boli de piele, negi, în cazurile de icter, constipație, reumatism etc.

Spasmele digestive – sunt eficient combătute de către tinctura de rostopască, din care se iau câte 3-4 lingurițe pe zi. Tratatamentul se face simptomatic, de câte ori apar spasme, anumite substanțe conținute de această plantă (alcaloizi) relaxând prompt musculatura netedă a tubului digestiv.

Dischinezia biliară – un grup de cercetători români, conduși de dr. Hriscu A., a demonstrat efectele excepționale ale rostopascăi în combaterea tulburărilor biliare, inclusiv a dischineziei. Se administrează pulberea, câte un vârf de cuțit luat de trei ori pe zi, la orele 8, 13 și 19. Acest tratament se face vreme de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua. Are o eficiență greu de egalat de orice medicament de sinteză. Tratatamentul este foarte eficient și pentru prevenirea litiazei biliare.

Indigestia și dispepsia – conform cercetărilor medicului german J.C. Bauman, nu există medicament mai eficient ca rostopasca în tratarea problemelor legate de digestie. Jumătate de linguriță de tinctură de rostopască, administrată de 4 ori pe zi, diminuează senzația de greață, stimulează puternic producerea de sucuri gastrice și de bilă, elimină starea de disconfort, de greutate în stomac, ce apare în cazul indigestiei. Fiecare doză de rostopască se ia cu 10 minute înainte de masă. Se țin cure de câte 3 săptămâni.

Migrena biliară, migrena în general – se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică, pentru 24 de ore. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră, bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar, la fel ca și sensibilitatea

excesivă la zgomote, la lumină și la mirosuri. Tratamentul se face ocazional, atunci când apar durerile de cap și celelalte simptome specifice migrenei.

Pancreatita– iată o rețetă care face adevărate minuni în această afecțiune periculoasă și greu de tratat: cinci grame de rostopască uscată și mărunțita se opăresc cu un litru de apă clocotită și se lasă să se infuzeze 12 ore, într-un vas smălțuit (extractul nu trebuie să intre în contact cu metale). Ideal este să se prepare infuzia la ora șase seara și să se strecoare la șase dimineața, când se mai adaugă 200 de grame de miere de salcâm sau polifloră (nu de alt soi) și se amestecă bine. Se ia o lingură din acest preparat, din oră în oră, înainte sau după ce mâncăm. După 2 luni de tratament, simptomele bolii dispar.

Boli de ficat– ceea ce medicina populară știe dintotdeauna, a fost confirmat și pe cale științifică: rostopasca este un extraordinar stimulent al funcției hepatice. Se administrează sub formă de pulbere, câte un vârf de cuțit (aproximativ 0,5 grame) de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile, cu 7-10 zile de pauză. Este un remediu excelent, pentru persoanele cu afecțiuni ale ficatului apărute în urma intoxicațiilor și a otrăvirilor, a infecțiilor cu virusul hepatitei.

Herpesul bucal și herpesul genital – se combat eficient, atât intern, cât și extern, cu ajutorul tincturii de rostopască. Intern, se administrează câte o linguriță de tinctura de trei ori pe zi în cure de 12 zile. Pentru utilizarea externă, se combină tinctura de rostopască, în proporții egale, cu tinctura de propolis, și se aplică prin picurare (nu prin tamponare cu vată) pe zona afectată, de 4-6 ori pe zi. Efectele sunt rapide și de durată.

Cancerul – rostopasca este pe cale să provoace o puternică dispută în lumea specialiștilor, legată de tratarea bolii canceroase. De “vină” sunt cercetătorii din spațiul ex-sovietic, care au studiat efectele rostopascăi asupra

cancerului vreme de mai multe decenii și au creat chiar un medicament de semi-sinteză, derivat din ea: "Ukrain". Din cercetările lor rezultă că sucul de rostopască aplicat pe zonele afectate de cancerul de piele, dar și pe tumorile exteriorizate, face adevărate minuni, în timp ce pulberea administrată intern ameliorează starea bolnavilor de cancer. Se ia un sfert de linguriță de pulbere de rostopască de 4 ori pe zi, în cure de două luni, cu 3 săptămâni de pauză. Este un remediu cu efecte imunomodulatoare certe (ajuta la distrugerea celulelor maligne de către sistemul imunitar) și cu o posibilă acțiune citostatică directă. Conform cercetătorilor ruși și ucraineni, substanțele active din rostopască sunt eficiente în cancerul pancreatic, ovarian, faringian, ano-rectal, de colon, de sân, de ficat. p Hepatita virală – fitoterapeutul francez Maurice Messegue a tratat foarte eficient această boală, într-un mod mai puțin obisnuit: cu băi cu infuzie combinată de rostopască. În fiecare seară, se fac băi de mâini și de picioare cu apă fierbinte, în care se pun 1-2 litri de infuzie combinată de rostopască. Se ține fiecare membru vreme de 15 minute în baie, apoi se tamponează ușor cu un prosop (nu se clătește și nu se șterge). Este un tratament blând și eficient, prin care principiile active ale plantei sunt preluate de către circulația sanguină periferică și sunt transportate în ficat, unde își exercită acțiunea terapeutică.

Administrarea corecta a rostopascai

1. Pulberea

Se obține prin măcinarea cât mai fină a tulpinilor uscate de rostopască cu rășnița electrică de cafea. Depozitarea pulberii se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 3 săptămâni (deoarece principiile active se oxidează rapid). De regulă, se administrează de 3-4 ori pe zi câte un sfert de linguriță (aproximativ 1 g), pe stomacul gol.

2. Tinctura

Se pun într-un borcan cu filet, 15 linguri de pulbere de rostopască, peste care se adaugă două pahare (400 ml) de alcool alimentar, de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic

și se lasă la macerat vreme de două săptămâni, după care se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticluțe mici, închise la culoare. Se administrează de patru ori pe zi, câte 50-100 de picături, diluate în puțină apă.

3. Infuzia combinată

Se pun 3-4 linguri de rostopască mărunțită la macerat în jumătate de litru de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în încă jumătate de litru de apă, vreme de cinci minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se folosește mai ales extern, sub formă de comprese, gargară și băi.

4. Cataplasma cu rostopasca

O mână de frunze mărunțite de rostopască se lasă timp de 1-2 ore să se înmoaie în apă caldă (40-50gr. C). Se aplică apoi pe locul afectat, acoperindu-se cu un tifon. Se lasă să acționeze vreme de 1 oră.

Cum se culege și cum se pastreaza rostopasca

De la rostopască se culege partea aeriana a plantei, adică tulpina, frunzele și florile, cu grijă pentru a nu dezrădăcina planta, care va da apoi alte tulpini. Culesul se face pe timp frumos, însorit, în zile fără ploaie (ploaia favorizează brunificarea plantei, ceea ce duce la degradarea principiilor active). Imediat după culegere, tulpinile de rostopască se pun la uscat în strat subțire, într-un loc umbros și lipsit de umiditate. Dintr-o jumătate de kilogram de plantă proaspătă rezultă aproximativ o sută de grame de plantă uscată. În stare proaspătă, tulpinile de rostopască lasă un suc (latex) portocaliu, care are proprietăți medicinale foarte importante, pe care planta uscată nu le mai păstrează. Sursa: healthy-romania.ro

Sursa:

<http://cyd.ro/are-o-forta-egala-cu-a-soarelui-si-de-asta-romanii-au-botezat-o-darul-cerului-remediu-puternic-pentru-150-de-afectiuni/cyd.ro>

Cum să te antrenezi pentru a arde grăsimi. Zonele de efort.

Reținem că:

1. Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.
2. Centura de puls ar trebui să se vândă în farmacii.
3. La niveluri de intensitate redusă a efortului, corpul nostru consumă în principal grăsimi.
4. În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.
5. Zona de efort aerob redus aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători
6. Separați antrenamentele pe zone de efort.

Ideea acestui articol mi-a venit văzând tot mai mulți oameni care merg la sală și sunt descurajați de programele foarte intense și, de cele mai multe ori, fără rezultate pentru cei al căror principal obiectiv este să piardă câteva kilograme.

Probabil că nu vă este străină senzația de moleșală, foame și chiar amețală de după o sesiune de mare intensitate, în care simțeați cum vă sare inima din piept.

La niveluri de intensitate redusă a efortului, corpul nostru consumă în principal grăsimi.

Printre altele, acest articol încearcă să explice care este legătura dintre intensitatea efortului și categoria de combustibil (grăsime sau carbohidrați), pe care corpul nostru îl folosește pentru a susține acest efort.

Imaginați-vă o mașină hibridă, care la viteze mici consumă motorina (#diesel), iar la viteze mari trece pe benzina.

Similar, corpul nostru consuma, pe post de carburant, un mix de grăsimi (#diesel) și de carbohidrați. La niveluri de intensitate redusă a efortului, mixtul este alcătuit în proporție mai mare din grăsimi, iar pe măsură ce intensitatea efortului crește acesta se modifică în favoarea carbohidraților.

Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.

Am să insist puțin pe arderea grăsimilor, pentru că cei mai mulți dintre noi s-au apucat de alergare sau de mers la sală, în special ca să slăbească. De aceea, am să introduc conceptul de „zonă de ardere a grăsimilor”. Această Zonă se referă la intervalul de puls cardiac corespunzător unui nivel de efort, în care corpul arde preponderent grăsimi. Adică, ceea ce ne dorim cu toții.

În plus, ce poate fi mai practic decât să-ți înveți corpul să ardă din resursele interne la nevoie?! Cei mai mulți suntem pe surplus oricum. Cred că v-ați dat deja seama că pentru a înțelege aceste zone, primul pas este să ne măsurăm ritmul cardiac din timpul activității sportive.

Centura de puls ar trebui să se vândă în farmacii.

Câți dintre voi folosiți o centura de puls? Cum ce-i aia?!!

Centura de puls este un dispozitiv care ne măsoară pulsul cardiac și, de regula, vine împreună cu un ceas dedicat monitorizării activității sportive (cele mai populare sunt de la Garmin și Polar). Au apărut acum chiar și versiuni de

centură care se conectează direct la smartphone prin Bluetooth (se găsesc la Decathlon).



Oricum, aceste centuri ar trebui să se vândă la farmacie sau să fie incluse în abonamentele de mers la sală (iată o idee de promovare încrucișată, cine o preia, sa facă un share la articolul ăsta).

În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.

Revenind, cum lucrul la diferite intensități are consecințe diferite asupra corpului, este momentul să vorbim despre diferitele zone de antrenament. La modul științific, acestea se pot determina destul de exact prin intermediul unui test de efort, sau de diagnostic al metabolismului energetic, precum cel pe care l-am făcut eu la centrul Superfit, cu Șerban Damian. În urma acestui test, zonele de efort în cazul meu sunt precum în tabelul de mai jos:

Zone de antrenament

Zona de antrenament	TZ0	TZ1	TZ2	TZ3
Viteza [min/km]	> 08:40	08:40-05:00	05:00-04:34	< 04:34
Ritm cardiac [L/min]	<118	118-159	159-170	>170
Viteza [km/h]	<6,9	6,9-12	12-13,1	>13,1

De asemenea iată și consumul orar de energie din fiecare zonă de efort împreună cu splitul de grăsimi și carbohidrați:

	Aerobic								Anaerobic				
	Incalzire		Zona 2				Zona 3		Zona 4/5				
Ritm Cardiac [bpm]	108	119	139	145	152	157	159	169	172	173	177	181	185
% Grasime	73%	60%	50%	39%	26%	21%	16%	3%	0%	0%	0%	0%	0%
% Carbohidrati	27%	40%	50%	61%	74%	79%	84%	97%	100%	100%	100%	100%	100%
Energie [calorii/h]	462	505	660	654	785	775	850	917	958	958	1018	1045	1069

Zona de Încălzire (Warm Up)

În această zonă trebuie să ne începem fiecare antrenament, printr-o mica sesiune de încălzire. În această zonă vă pregătiți sistemul cardio-respirator împreună cu articulațiile și țesutul conjunctiv pentru un nivel mai ridicat de efort. Indiferent ce faceți, nu faceți greșeala de a sări peste o încălzire înainte de evenimentul principal. In cazul meu, pulsul în aceasta fază nu depășește 118bpm (bătăi pe minut).

Zona de ardere grăsimi

Dincolo de zona de încălzire este ceea ce este adesea referit ca fiind Zona 2 sau zona de ardere a grăsimilor. În zona de ardere a grăsimilor, efortul este aerobic și „confortabil”, dacă putem spune asta. S-ar putea să transpirați puțin și să respirați mai greu decât de obicei, dar ar trebui să vă simțiți ca și cum ați putea susține această activitate multă vreme. Gândiți-vă la un efort consistent și de durată pe o bicicletă sau pe o bandă. Veți putea să respirați atât pe nas cat și pe gură.

Când vă aflați în zona de ardere a grăsimilor, sunteți încă în stare să purtați o conversație în timp ce lucrați. In cazul meu, aceasta zona este cuprinsa in intervalul 118-159bpm (batai pe minut). Pentru a mă corela cu zonele de pe ceasul Garmin 910XT pe care-l folosesc, eu împart aceasta zona în două, respectiv cea în care am consumul de grăsimi de până la 50% din total calorii consumate, adică până la puls 139bpm și intervalul de până la 159bpm, în care consumul de calorii este predominant din carbohidrați, deși încă mai consum calorii din grăsimi.

Zona de efort Aerobic Intens

Următorul nivel de exercițiu este zona de efort aerobic intens, numită uneori Zona 3. Această zonă vă va face să lucrați suficient de mult, astfel încât veți simți nevoia de a respira mai ales pe gură. Denumită „confortabil de greu”, veți putea vorbi în această zonă, dar numai în fraze sau cuvinte scurte. De regulă, în această zonă, corpul va arde în special carbohidrați, iar consumul de calorii în ansamblu este unul mai ridicat. Ca un mare beneficiu, lucrul în zona aerobică îți stimulează inima, fiind excelent pentru menținerea sănătății acesteia.

În plus și foarte important, avem de a face cu extraordinare beneficii la nivelul mușchilor. Îmbunătățirile includ creșterea numărului și dimensiunii mitocondriilor (care sunt componentele din interiorul celulelor musculare, unde are loc efectiv metabolismul aerobic), creșterea alimentării cu sânge în interiorul mușchiului, fapt ce aduce mai mult combustibil și oxigen și, în același timp, îndepărtează deșeurile, îmbunătățind capacitatea mușchilor de a depozita glycogen totodata cu creșterea rezistenței și flexibilității lor. În cazul meu, această zonă este cuprinsă în intervalul 159-170bpm (batai pe minut), iar consumul de grăsimi este zero.

Zona de efort Anaerob.

Aceasta este deseori denumită Zona 4 și / sau 5. Când lucrați pe teritoriul anaerob, gâfâiți, respirați din greu, vă este imposibil să vorbiți și vă atingeți ritmul cardiac maxim. Se simte ca un sprint total. Este imposibil să petreceți mult timp aici – în general, un minut sau mai puțin. În cazul meu, aceasta zonă este cuprinsă între 170-185bpm și nu mai poate fi vorba despre consum de grăsimi.

Desigur, aceasta zonă are beneficiile ei, în special pentru sportivii mai avansați. Efortul anaerob (sprinturi, HIIT) poate aduce schimbări importante nivelului de fitness,

împingând celelalte zone (de ardere a grăsimilor și aerobă) la niveluri mai mari de puls cardiac și stimulând consumul de calorii mult timp după întreruperea antrenamentului (the afterburn effect sau EPOC – Excess Post-Exercise Oxygen Consumption).

Până la efectuarea unui test de efort la un centru specializat, fiecare dintre voi poate aplica o matrice orientativă corelată cu nivelul maxim de puls al fiecăruia, precum cea de mai jos. Nivelul maxim de puls al fiecăruia poate fi estimat ca fiind rezultatul scaderii dintre 220 și vârsta.

Intensity Zones – % of HRR		Benefit	Duration
Maximum	90–100%	Maximum Performance Capacity Good for athletic conditioning, competitive training	Less than 5 minutes
Hard	80–89%	Lactate Treshold Good for building anaerobic tolerance, cardiovascular fitness	2–10 minutes
Moderate	70–79%	Aerobic Fitness Good for enhancing aerobic power and blood circulation	10–40 minutes
Light	60–69%	Weight Loss Good for burning fat, increasing endurance and strengthens body	40–80 minutes
Very Light	50–59%	Basic Endurance Good for beginners, recovery, warming up and cooling down	20–40 minutes

Aș mai spune că este bine să includem în programul nostru antrenamente care să acopere toate zonele de mai sus. Beneficiile fiecăreia dintre zone sunt importante și nu ar trebui neglijate de nici o categorie de sportivi. Recomandarea este să avem antrenamente dedicate unei singure zone o dată.

Zona 2 de efort aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători

De exemplu, pentru alergători, există puține lucruri mai bune decât antrenamentele în Zona 2. Mulți alergători alunecă totuși în Zona 3 din dorința de a trage mai tare. Alergătorii cad în capcană și consideră că alergând tare mai des, vor obține mai repede rezultatele bune. Cu toate acestea, activitatea din Zona 3 poate genera și creștere de acid lactic, fapt ce provoacă bine-cunoscuta senzație de arsura și

oboseală.

Practic, Zona 3 nu este suficient de dificilă pentru a provoca o adaptare fizică dorită și totuși, inducând stări de oboseală, este prea grea pentru a permite recuperarea de zi cu zi. Intrarea constantă și în mod frecvent în Zona 3 este un obicei al alergătorului cu cronometru, în care kilometrajul și ritmul mediu sunt singurele argumente care validează un antrenament bun. Acest tip de sportiv se poate regăsi adesea într-o stare de plafonare și de asemenea nedumerit, întrebându-se cum este posibil să lucrezi atât de mult și cu rezultate atât de ne semnificative. După cum am menționat mai sus, munca continuă în Zona 3 nu permite o recuperare suficientă și îl pune pe atlet într-o stare de oboseală continuă.

Separați antrenamentele pe zone de efort.

Prima regulă este să lăsați zilele ușoare de antrenament să fie cu adevărat ușoare, iar zilele grele să fie cu adevărat grele. 0 oră ușoară în Zona 2 va oferi întotdeauna un beneficiu mai bun decât un efort moderat din Zona 3 pentru aceeași oră. Va doriți să creați un program care să vă permită să executați zile ușoare în Zona 2 pentru o recuperare rapidă, pentru a crește capacitatea aerobă și pentru a crește gradul de utilizare a grăsimilor. Acesta din urmă este un beneficiu major al Zonei 2; acest tip de efort vă va face un consumator mai bun de grăsime.

Antrenamentele în Zona 3 presupun că veți arde un amestec de carbohidrați și grăsimi, fără a vă face super eficienți, nici la arderea carbohidraților, nici la arderea grăsimilor. În plus, refacerea va fi una mai greoaie.

Așadar, zilele grele ar trebui să fie cu adevărat grele! Adică cu o frecvență cardiacă ridicată în Zona 4 / Zona 5 pentru perioade din ce în ce mai lungi (în funcție de obiectivele dvs. de curse). Beneficiile legate de creșterea vitezei,

rezistență la acidul lactic și îmbunătățirea metabolismului sunt maximizate atunci când faceți o activitate de vârf din Zona 4 și din Zona 5. Aici deveniți eficienți în reducerea acidului lactic, mai eficienți la arderea carbohidraților și, astfel, atingeți performanța optimă.

Succes!

Resurse:

<http://www.superfit.ro/servicii/testarea-cardiometabolica/>

<https://www.polar.com/blog/calculate-maximum-heart-rate-running/>

<http://www.runningforfitness.org/book/chapter-10-putting-it-together/training-zones>

http://www.triathlete.com/2017/05/training/avoid-zone-3-plateau_301727

<http://gethealthyu.com/what-is-fat-burning-zone/>

Sursa articol: body30.ro

How to Fix All Your Sleep Problems With Science

We spend about a third of our life sleeping. Both the quality of our night's rest and our overall health depend directly on our sleep posture and on what we do before going to bed.

We at **Bright Side** have put together recommendations from top specialists on how to sleep properly to fix all of your health problems.

Shoulder pain



If you wake up with a sore shoulder, avoid sleeping on your side, especially on the painful shoulder. It is also not advised to sleep on your stomach since it causes misalignment of the shoulders.

The best sleeping posture is lying on your back. Put a thin pillow (an orthopedic pillow will work best for you) under your head. Take another pillow, place it on your stomach, and hug it. Your shoulders will now be in the correct and stable position.

If you don't like sleeping on your back, try lying on the side that is not painful. Draw your legs up slightly toward your chest, and place a pillow between your knees. Sleeping with your hand under your head is not advisable since it produces an unnatural position of the shoulder.

Sources: everydayhealth, home-remedies-for-you, mayoclinic

Back pain



If you have back pain, maintaining the normal curves of your spine is very important. If your mattress is overly soft, it's time to get a new one.

Sleeping on your back is probably the best position for you. Place a pillow under your knees to help restore natural spinal curves and reduce the tension in your tendons. You might also try a small rolled towel under your lower back for additional support.

If you're a stomach sleeper, put a pillow under your lower abdomen and pelvis so that the small of your back doesn't move

forward.

If you like sleeping on your side, then it's best to take the fetal position. Draw your legs up slightly toward your chest, keeping your back naturally arched. Put a small pillow between your knees. This can help you take the load off your lower back.

Sources: mayoclinic, sleepfoundation

Neck pain



Just like with back pain, your neck needs to be supported while you sleep.

In general, **sleeping on your back with a pillow under your head and a pillow under each arm is the best option.** People with neck problems should choose their pillows very carefully, and it's best to go for orthopedic or roll pillows.

If you prefer to sleep on your side, make sure your pillow is not too high. It shouldn't be thicker than 6 inches. Ideally, the height of your pillow should match the width of one shoulder to help keep your neck in the correct position.

If you're a stomach sleeper, use the thinnest pillow you can find. It's better not to sleep in this position at all since lying all night with your head turned to one side will strain your neck.

Sources: Journal of Pain Research, spine-health

Can't fall asleep



It can be tough to banish phones and computers before bedtime, but you should. It really helps if you have trouble falling asleep. The light from screens affects our sleep-wake cycles.

Avoid consuming caffeine – coffee, energy drinks, soda, black tea, chocolate – at least 6 hours before going to bed.

Exercise in the morning and afternoon. This helps to tone your whole body, improves your blood circulation, and helps you fall asleep much faster.

Sources: Journal of Applied Physiology, Neuroendocrinology Letters

Can't stay asleep



If you often wake up in the middle of the night, you should not only stop using your gadgets before going to sleep but also avoid alcohol before bedtime. Alcohol disrupts the water balance in your body and affects your sleep cycle.

Moreover, check your room temperature. The ideal sleeping temperature is 20-22°C.

Sources: National Institute on Alcohol Abuse, Sleep Foundation, Sciencedirect

Can't wake up



Everyone seems to suffer from this problem, but, oddly enough, it's very easy to solve. Set your alarm for the same time every day (even on the weekends). If you want to wake up early, you need to go to sleep early in the evening.

Sources: Tandfonline, Jstage, PubMed

Snoring



If you tend to snore, avoid sleeping on your back. In this position, throat tissues sag and your tongue falls backward into your throat narrowing the airway.

Choose your pillow carefully. Overly soft pillows can cause your head to tilt backward and increase snoring. Use an extra pillow or elevate the head of your bed a few inches to stop your tongue from falling back over your windpipe.

Sleep on your side. With your head lying in a natural position, nothing will restrict the airflow.

Do special exercises. Exercising the muscles of your tongue and throat can help strengthen them and reduce snoring.

Source: Harvard Medical School

Leg cramps



Leg cramps are usually sudden spasms, or tightening, of muscles in the calf, feet, or thighs. Almost 80% of people suffer from this problem, regardless of age. Night leg cramps are most often related to some disease, nerve damage, or lack of trace elements. If you experience this condition too often, talk to your doctor.

One good way to stop leg cramps is to get the calf muscle stretched and strengthened. You can try doing yoga or massaging your legs before bedtime. Just remember: if you want to achieve good results, you should exercise regularly.

Sources: Cleveland Clinic, Mayo Clinic

Other problems

Sleep disorders can be caused by many factors, from fatigue and uncomfortable shoes to problems with the digestive or nervous system. Only a doctor can determine the cause of the problem and advise on the treatment.



If you suffer from frequent heartburn it's a good idea to lie on your left side while catching some z's. The left-side sleeping position prevents stomach contents from coming back up into the esophagus, preventing heartburn.

Do you have aching legs at night? Use a roll pillow or the foot of your bed to keep your legs lifted during sleep. The venous blood accumulated in your legs will run downward, and you'll feel better. Also, try rubbing or lightly massaging your legs before retiring for the night, and avoid consuming caffeine at least 6 hours before bedtime.

Sources: Cleveland Clinic, Healthline, Clevelandclinic

Preview photo credit **Illustrated by Natalia Kulakova**

Photographer Roman Zakharchenko, Model Olga Zakharchenko for BrightSide.me

Based on materials from thisisinsider

Sursa: brightside.me

CUM SA NE HRANIM CORECT !!!

Afla ca daca vei combina alimentele gresit zi de zi pentru cativa ani sau zeci de ani cu siguranta organismul tau se va imbolnavi.

Asadar sa nu te surprinda faptul ca esti **bolnav cronic** daca in ultii 5-10 ani ai mancat **cartofi pai cu gratar** de 7 ori pe saptamana si dulciuri de 3 ori pe zi.

2 – Ce se intampla in stomac de fapt ?

1. Cand mancarea ajunge in stomac, sucul gastric isi ajusteaza aciditatea(ph) si ENZIMELE astfel incat mancarea sa fie digerata cat mai bine.(complet)

2. Consumand impreuna doua alimente care au nevoie de ajustari DIFERITE diferite ale sucului gastric rezulta: un suc gastric care NU digera complet NICI UNUL dintre alimente.

3. Mancarea ajunge in intestine incomplet digerata si intra in PUTREFACTIE.

4. Rezultatul: acumulare de substante toxice in intestin > Cedeaza unele organe (ficat,pancreas,rinichi etc) si rezulta=> boala cronica.

5. Toate astea se intampla chiar daca consumam alimentele cele mai BIO si naturale dar le combinam gresit.

Buun.

3 -Regulile de combinare a alimentelor

Combinatiile de alimente se impart in 3 categorii:

1. Combinatia optima (*DA) care este CEA MAI BUNA alegere pe care o poti face pentru a avea o digestie completa.

2. Combinatia medie(*Neutru) cu putin efort tubul poate face fata unei astfel de combinatii INSA este bine sa nu faci ABUZ de astfel de combinatii deoarece ti-ar putea dauna.

3. Combinatiile daunatoare(*NU) – combinand astfel alimentele ai toate sansele ca digesita TA sa fie un esec. Te vei alege cu BALONARI, CONSTIPATIE/DIAREE, MULTE GAZE iar repetand greaseala ani la rand te vei alege cu boli cronice. * Trage la imprimanta tabelul de mai jos si consulta-l zilnic inainte de masa pana cand iti faci un obicei din a combina alimentele corect.



A) Combinatii nerecomandate(RELE)

1. Stomacul NU poate digera 2 alimente concentrate in acelasi timp(aliment concentrat inseamana orice aliment care nu este leguma cruda sau fruct)

In special cele bogate in proteine care contin 2 surse de proteinediferite. Adica nu amestecam intre ele **NICIODATA** la aceeasi masa **carnea** cu **ouala** cu **branzeturile** si cu **leguminoasele**(fasole, mazare, linte).

2. Nu amesteca niciodata PROTEINELE ANIMALE(carne, branzeturi, oua) cu cele bogate

inAMIDON(paste, ,paine, cartofi, orez, produse de patiserie, leguminoase) si cu nimic!

Proteinele animale necesita un fel de enzime pentru a fi digerate in timp ce amidonul are nevoie de cu totul alte enzime. E **o contradictie la nivelul enzimelor** care faca ca niciunul din alimente sa nu se digere complet. Asadar: NU cartofii pai cu friptura, NU paste cu carne decat cu sos

vegetal si Nu produse de patiserie umplute cu carne)

3. NICIODATA nu combinam fructele si dulciurile(zaharul) cu restul mancarii.

Fructe se consuma DOAR pe stomacul gol. Asadar ori cu minim 30 min inainte sau cu 2 ore dupa masa. Zaharul,mierea,fructoza sau dextroza inhiba secretia sucului gastric astfel ca amestecandu-l cu restul mancarii te vei simti FOARTE BALONAT si inconfortabil dupa masa ! Asadar FARA DESERT .

*Daca cumva simti **nevoia puternica de a manca dulce dupa masa** inseamna ca **nu mananci conform tipului tau de metabolism.**

4. Nu amesteca alimentele GRASE(unt,untura,smantana,slanina si uleiurile) cu cele bogate in PROTEINE dar NICI cu cele bogate in AMIDON.

In primul rand grasimile amestecate cu proteine ingreuneaza foarte mult trecera mancarii din stomac in intestin.

In al doile rand grasimile amestecate cu amidonul formeaza un bol alimentar **indigest** insa extrem de bogat in *calorii golale*(ne insotite de nutrientii necesari pentru a putea fi utilizate de corp=>se depun).

5. NU consuma APA nici la masa nici dupa masa!

Consumand apa la masa nu faci altceva decat sa diluezi sucurile gastrice iar astfel digestia devine foarte proasta. Consumand apa imediat dupa masa faci cam acelasi lucru.

Apa se bea cu **minim** 20-30 min **inainte de masa.**

6. Laptele este cel mai bun GOL (la fel

si pepenele doar gol).

Nu se amesteca cu niciun aliment, exceptie face painea integrala insa nu in exces.

7. Nu combinam fructele acide cu cele dulci in acelasi timp.

Cele acide (portocala, marul, fructele de padure etc) se pot combina intre ele insa cele dulci se consuma un singur fel odata. (doar banane sau doar pere etc.)

Asadar cum mancam corect ?

B) Combinatiile BUNE

1. Proteinele animale le combinam cu LEGUME sarace in amidon:

(in special cele verzi si cele bogate in apa patrunjel, spanac, rosie, castravete, ardei, broccoli, varza etc)

2. La fel GRASIMILE se asociaza foarte bine si ele cu legumele usoare.

3. Alimentele bogate in AMIDON (paste, cartof, paine, porumb, orez etc) se completeaza excelent cu **LEGUMINOASELE** (fasole, mazare, linte, bob, naut)

4. Consuma DOAR pe stomacul gol: Fructele si Laptele iar cand mananci pepene nu il

combina cu alt fruct.

5. Tot ce este dulce DOAR pe stomacul gol !

Renunta la desert DUPA MASA ! Asa cum am mai spus zaharul de orice tip inhiba puternic enzimele responsabile cu digestia. RETINE Desertul (fie el un fruct) e un obicei foarte nesanatos care strica grav calitatea digestiei si totusi este atat de practicat peste tot. Decat desert mai bine mananca manacare pana nu mai poti. Daca totusi simti nevoia de dulce dupa mancare inseamana ca nu ai dat corpului alimentele de care avea nevoie vezi Dieta tipurilor de metabolism.

4. Si eu ce mai mananc?

Probabil ca te intrebi acum cum ai putea sa-ti organizezi mancarea in decursul unei zile pentru a te incadra in ceea ce inseamna Combinatia corecta a alimentelor.

Depinde de ce tipul tau de metabolism.

Schema 2



Tine cu incredere cont de aceste reguli de fiecare data cand mananci si iti garantez ca dupa masa te vei simti mai implinit si mai energic, nu te vei balona niciodata, iti vei imbunatati sanatatea generala si iti intaresti organismul pe termen lung deoarece elimini una din principalal cauze ale bolilor cronice sau bolile stilului de viata.

Sursa: vindecatorul.wordpress.com

Celebrele leacuri ale călugărilor ruși! Scapi de orice boală, ÎN MOD NATURAL

În urma cu sute de ani, manastirile ortodoxe din Rusia erau celebre și cautate nu doar pentru „rugul aprins” al credinței lor, ci și pentru „bolnitele” în care erau tratați, cu leacuri stravechi, oamenii amarați și bolnavi.

Un astfel de asezământ este Manastirea samordino, întemeiată de Sfântul Ambrozie, un loc renumit pentru învățăturile duhovnicești și înalta trăire a slujitorilor ei. Închisă de comunisti, manastirea și-a redeschis portile, și odată cu ele, și tezaurul cu leacuri vechi, populare, la care ne bucurăm să va facem partasi.

Raceala, gripa, tuse, dureri de gat, bronsita, pneumonie

– Se scot din pamant radacini de nalba, se curata de coaja, apoi se dau pe razatoare si se amesteca cu putina apa pentru a se obtine o pasta ca un piure. Se ia cate o lingurita la 2 ore. într-o singura zi, raceala „e gata”.

– Mancati zmeura, cate o jumătate de cana – dimineata si seara. Leacul este util mai ales împotriva febrei și a lipsei de pofta de mancare, care insotesc raceala sau gripa.

– împotriva tusei persistente, beti cate de 2 pahare de suc proaspat de morcovi pe zi

-Dureri in gat. Se piseaza 8 catei de usturoi într-un mojar, se adauga 8 lingurite de otet de mere si se amesteca bine. Se pune la rece cateva ore. Se adauga 2 linguri de miere de padure (de mana), si se amesteca din nou. Se iau 2 lingurite de preparat, se tin in gura cat mai mult posibil, apoi se inghit cu inghitituri mici.

- Boli de piept. Din suc de varza rosie cruda, amestecat cu zahar, se face un sirop foarte bun pentru toate bolile de piept.
- Pentru bolile de plamani, luati in fiecare zi 2-3 linguri de dulceata de trandafiri sau miere amestecata cu petale maruntite de trandafiri.

Afectiuni ale ficatului

- Mancati mamaliga din faina de hrisca. Hrisca se poate consuma si „cruda”, daca e lasata in apa, cel putin 12 ore.
- 0 lingura de radacini uscate si zdrobite de agrise se pun pe foc intr-o cana de apa, timp de 10 minute (inlocuiti apa evaporata). Cand s-a racit, strecurati si luati 4-5 linguri de decoct pe zi.
- Peste o lingura de frunze de agrise se toarna o cana de apa clocotita. Lasati sa se infuzeze 15 minute, strecurati. Beti 1-2 cani pe zi.

Calculi biliari, dischinezie biliara

- 0 jumatate de pahar de suc proaspat din frunze si radacina de patrunjel se bea dimineata, pe stomacul gol.
- Zeama proaspat stoarsa de ridiche neagra. Se bea pe stomacul gol, cate o jumatate de pahar – un pahar pe zi.

Constipatie

- Consumati cat mai des vinete sau urzici fierte.
- Mancati salata de macris sau beti ceai de macris.
- Ceai de pulbere de radacina de lemn-dulce (o jumatate de lingurita la o cana de apa). Se bea o ceasca de ceai pe zi. Tinctura de lemn-dulce, se ia o lingurita de extract diluat intr-un pahar de apa, de 2 ori pe zi (nu mai mult de 3 saptamani).
- Beti dimineata, pe stomacul gol, un pahar de zeama de varza murata.
- Beti zilnic compot de fructe uscate: prune, smochine, stafide, mere, caise. Se spala bine, se pun la fiert in apa rece cat sa le acopere, la foc mare, se indeparteaza spuma, apoi se fierb la foc mic, cu capac, 10-15 minute. Se trage vasul de pe foc si se lasa la infuzat, cu capac, cel putin 3 ore. Din acest compot se mananca o cana sau doua in fiecare zi. La o cana se adauga o lingurita de miere.

Reumatism, dureri articulare

- Beti zilnic 2-3 pahare de suc proaspat, obtinut din coacaze rosii sau negre.
- Balsam pentru articulatii dureroase: luati mai multe coji de oua (spalate si uscate), maruntiti-le si puneti-le intr-un borcan. Peste ele turnati otet de mere, cat sa le acopere, apoi inchideti vasul ermetic. Lasati-le la macerat doua zile. Se pastreaza la rece si intuneric. Se maseaza zonele dureroase ale articulatiilor, de 2-3 ori pe zi, pana cand durerea dispare.
- Se rade radacina de hrean si se pune intr-o carpa, pe zona dureroasa, lasandu-se cat se poate suporta. Se inlatura inainte ca pielea sa se inroseasca.

Insuficienta renala, calculi renali

- Fiertura de fulgi de ovaz. intr-un litru de apa se fierb 5 linguri de fulgi de ovaz. Se lasa preparatul sa se raceasca, se strecoara si se bea de-a lungul zilei.
 - „Must” de fructe de porumbar, sau ceai de fructe si flori de porumbar. Se pun la infuzat o lingura de fructe zdrobite sau 2 linguri de flori de porumbar intr-o cana de apa clocotita. Dupa 15 minute se strecoara. Se beau 2-3 cani pe zi. Sau fierbeti 4 linguri de fructe de porumbar zdrobite, in jumatate de litru de apa, timp de 3 minute. Dupa ce compozitia s-a racit, strecurati si beti leacul de-a lungul zilei. *
- Mancati in fiecare zi coacaze negre sau rosii, proaspete sau sub forma de suc.

Dureri menstruale

- Se pun pe abdomen comprese cu otet de mere.

Anemie, epuizare, oboseala

- Ceai de busuioc – o lingura de planta verde, zdrobita, se opareste cu o cana de apa clocotita. Se lasa la infuzat 30 de minute, apoi se strecoara. Se beau 2 cani pe zi.
- Mancati dulceata de nuci verzi – 2 linguri pe zi.
- Boabe de orz incoltit, cu miere. Se pun boabele la incoltit,

se usuca, se macina si se amesteca cu miere. Se iau 2 linguri pe zi.

– Se adauga in mancarea celui bolnav (o data pe zi) un sfert de lingurita de coaja de ou, uscata si pisata.

Rani, arsuri

– Dovleacul ras sau morcovii rasi si aplicati pe arsuri sau pe rani impiedica aparitia basicilor, usureaza durerile si grabesc vindecarea.

Pentru intarirea memoriei si a concentrarii

– Se beau doua-trei pahare de suc proaspat de coacaze negre pe zi, la care se adauga si o lingurita de suc de lamaie si un praf de scortisoara.

Pentru intarirea imunitatii

– Morcov ras. Se iau de doua ori pe zi, intre mese, cate doua linguri de razatura, amestecate cu o jumatate de lingurita de miere.

Paraziti intestinali

– 100 g seminte de dovleac curatate de coaja, crude, se piseaza si se amesteca cu putina apa si miere. Se administreaza o data pe zi, 3-4 zile la rand.

– Decoct de telina – se fierb 3 linguri de telina maruntita, intr-un litru de apa, 10 minute. Se strecoara si se bea.

– Suc proaspat de varza – se bea cate o jumatate de pahar pe zi, pe stomacul gol.

Insomnie

– Se bea seara, cu 2 ore inainte de culcare, o cana cu infuzie de musetel.

Sursa: sanatoszidezi.ro

3 Great Exercises to Help You Get the Perfect Behind

It's impossible to imagine a having a beautiful figure overall without the presence of a beautiful behind. The good news is that you don't need to go to the gym all the time to achieve this – you can manage it just as easily by doing a workout at home, provided it's the right one.

All you need for this however is a pair of dumb-bells (or heavy books), a yoga mat, and a strong enough desire for self-improvement.

This particular exercise scheme to get the perfect behind was developed by fitness trainer Angela Lee, who suggests that you should maintain it for thirty days.

Timetable:



The numbers in each box indicate the number of reps you should do for each day that the scheme lasts. You should do the workout in bursts lasting for 2-3 minutes, with a break of 1 minute imbetween. The workout should never take longer than about 11 minutes ever day. And don't ignore the days when you should be resting – your muscles need time to regain strength.

1. The basic exercise



This involves doing just ordinary squats. Place your feet shoulder-width apart, keep your back straight and bend your legs at the knee to form a sitting position low to the ground,

with your arms outstretched. The most important thing here is to find a good balance and place your body weight on both feet as a whole rather than any one part of them.

2. The exercise with dumb-bells



For this exercise you need to stand straight, with your legs placed slightly wider than shoulder-width apart and facing outward. Holding a dumb-bell in both hands and keeping your back and your arms straight, do the same squat into the sitting position as in the basic exercise. First use lighter ones, then gradually replace them with three- or four-kilogram ones. If you feel excessive tiredness after a few reps, slowly place the dumb-bells on the floor and use lighter ones.

3. The complex exercise



Stand up straight, with your legs placed slightly further apart than the width of your shoulders. Keeping your back straight and with your hands placed on the back of your head (and your fingers laced together), perform the squatting exercise. Make sure you that your feet are pointing out slightly and not directly lined up with your knees. Don't push against your neck with your hands, and don't lean your head forward. You should be able to feel that you are exercising the muscles in your back. You shouldn't be able to see your elbows in your peripheral vision.

Sursa: brightside.me

4 Simple Exercises to Get the Perfect Belly in Just 4 Weeks

Making your belly fit and flat isn't that hard – you only need to eat healthy, which is an important part of getting in shape, and do a set of simple exercises regularly.

We at **Bright Side** are sure you can achieve great results if you try!



Photo credit: POPSUGAR Photography

Preview photo credit rolloid.ne

Sursa: brightside.me

7 Super Effective Yoga Poses for Beautiful Breasts

We at **Bright Side** are positive that everyone is capable of building the body of their dreams. We have collected the most efficient yoga poses that will not only improve the shape of your breasts and the volume of your lungs, but also make you feel strong and healthy.

Warrior Pose



© shutterstock/ fizkes

Virabhadrasana, or the Warrior Pose, will not only make you feel your strength, but also help you extend your thorax and make it elastic and active:

1. Place your feet wide apart, parallel to each other.
2. Turn your left foot to the left 90 degrees and your right foot inside. Breathe out, and bend your left knee.
3. Your right leg should stay straight. Raise your arms, and put them in line with your shoulders. Turn your head left, looking at your wrist.
4. Repeat 7-10 times, then do the same to the right side.

Triangle Pose



© shutterstock/ fizkes

Trikonasana, or the Triangle Pose, will release and strengthen your thorax, stretch your spine, and improve your blood flow:

1. Place your feet wide apart. Turn the left one 90 degrees and the right one 15 degrees.
2. Touch your left ankle with your left hand (with time, you'll be able to put your open palm on the floor), and stretch your right arm upwards so that your arms make a straight line. Keep your knees and spine straight too.
3. Turn your face up, and look at your fingers. Then repeat the exercise with the other side.

Cobra Pose



© shutterstock/ fizkes

Bhujangasana, or the Cobra Pose, helps increase the lung

volume, stretch the thoracic muscles, strengthen your abdominal muscles, and improve your posture:

1. Lie on your stomach and inhale deeply. Slowly raise your torso, and keep your lower body to the floor at the same time. Balance on your legs and arms.
2. Raise your head and look up.
3. Slowly breathe out and assume the initial position. Try increasing the time you stay in the pose with each repetition.

Bow Pose



© shutterstock/ fizkes

Dhanurasana, or the Bow Pose, is advised to all those who have backaches. This exercise helps stretch the whole spine and beautifully shapes your breasts:

1. Lie on your stomach, breathe out, bend your knees, and raise them behind you to your head. Try holding your ankles with your hands.
2. Now slowly breathe out again, and pull your legs and arms upwards as far as you can. Your hips and breasts should lift from the floor, and you should balance on your stomach.
3. Try to stay in this position for 30 seconds.

Wheel Pose



© shutterstock/ fizkes

Chakrasana, or the Wheel Pose, helps you stretch your thorax,

spine, and neck, lifts fatigue, and cures headaches:

1. Lie down on your back, and place your feet a bit more than shoulder width apart, then pull them to your buttocks.
2. Put your hands behind your head palms down with your fingers pointing to your back. Breathe out and raise your breasts and hips as high as you can.
3. Try straightening your arms completely. Stay in this position for 30 seconds.

Supported Headstand



© shutterstock/ fizkes

Salamba Sirsasana, or the Supported Headstand, is helpful for the ligaments and muscles of the spine and thorax. It improves breathing and blood flow, but is advised for the experienced:

1. Stand on your knees and put your forearms on the floor. Knit your fingers together to form a bowl, then put the top of your head on the mat so that the back of your head is in the 'bowl.'
2. Bend your knees, breathe out, and raise your feet off the ground.
3. Stretch your legs upwards, and stay like this for 30 seconds to 2 minutes, depending on your ability.

Camel Pose



© shutterstock/ fizkes

Ustrasana, or the Camel Pose, is effective against backaches.

It also increases the lung volume and strengthens the thorax:

1. Stand on your knees and pull your feet together.
2. Slowly bend backwards and put your hands on your heels. Then arch your back and stretch your ribs. Your head should be pulled to the floor.
3. Stay like this for 30 seconds and assume the initial position.

Preview photo credit depositphotos

Based on materials from stylecraze

Sursa: brightside.me