Scris de Apopi Mariana Diana
Miercuri, 09 Iulie 2014 11:38 -



Anxietatea privind imaginea propriului corp ii determina pe barbati conform unui studiu sa renunte la un an din viata pentru a avea un corp perfect. Tot mai multi barbati se panicheaza cand vine vorba de aspectul lor- burta de bere, sanii care cresc sau se lasa, mult mai mult decat femeile. Se pare ca 4 din 5 barbati aduc in discutie nemultumirile pe care le au cu privire la corpul lor, imperfectiunile pe care le observa, fata de doar 2 din 5 femei.

Care sunt consecintele?

Tot mai multi barbati apeleaza din cauza anxietatii la exercitii fizice dure, diete stricte, laxative, iar unii cad si in extrema anorexiei (tulburare alimentara ce presupune infometare). Atat barbatii, cat si femeile dau vina pe mass media care promoveaza idealuri fizice nerealiste cu privire la perfectiunea corpului. “Fetele vor barbati inalti si slim, bine facuti, cu muschi lucrati si astfel totul a devenit o competite ce afecteaza oamenii chiar si la nivel psihic.”

Daca ai astfel de complexe privind aspectul fizic, iti recomandam cateva exercitii pentru a scapa de burtica. Nu uita ca e nevoie sa acorzi atentie si stilului de viata per ansamblu si in special alimentatiei daca vrei sa vezi schimbari in aspectul fizic.

Iata si cateva exercitii pentru a scapa de burtica:

- alergari timp de 60 de secunde intr-o directie, apoi 60 de secunde in alta directie dupa care te opresti timp de un minut si reiei de cateva ori acest exercitiu;
- exercitii cardio precum: alergare, lovire, kickboxing macar 30 de minute in fiecare zi;
- simularea mersului pe bicicleta in timp ce stai culcat pe saltea;
- abdomene in diverse pozitii, cate 3 serii a cate 12-16 repetari;
- abdomene intins pe saltea cu umerii ridicati si picioarele intinse in aer (3 serii a cate 12-16 repetari)

Ce zici? Incepi?

Articol aparut si pe pag de fb Gladiator Fitness