

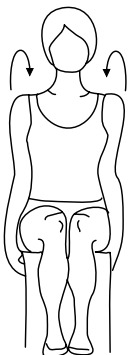
Przykłady ćwiczeń podczas krótkich przerw w pracy

Długotrwała pozycja siedząca to jedna z zasadniczych przyczyn przeciążeń kręgosłupa.

Jeśli pracujemy głównie w pozycji siedzącej, to w czasie krótkich przerw kluczowa jest dla nas zmiana pozycji ciała, tak byśmy mogli na chwilę porozciągać nasze mięśnie, rozluźnić je, poprawić krążenie, a jeśli pracujemy przy monitorze to także dać odpoczynek dla naszych oczu.

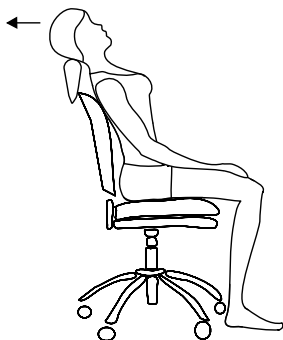
Pamiętajmy o tych krótkich przerwach w pracy. Nawet kilkunastosekundowe ćwiczenia, ale wykonywane regularnie, co godzinę dają nam znaczącą ulgę i przywracają siły na kolejne zadania, które są przed nami.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE



Usiądź prosto. Wykonaj krążenia barków do przodu, następnie do tyłu. Obszernie, ale powoli. Powtórz 3-5 razy.

Oprzyj się o oparcie fotela i odchyl górną część tułowia i głowę do tyłu. Dodatkowo możesz spleść ręce za głową lub wyciągnąć je do góry. Powtórz 2-3 razy.



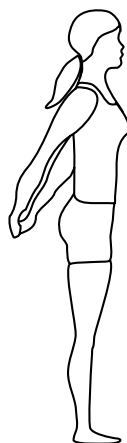
Wyobraź sobie, że przed sobą masz dużą tarczę zegara. Powoli spójrz w górę na godzinę 12, następnie w dół na 6, w bok na 9, później na 3, następnie po skosie na 10 i 4 i odpowiednio na 2 i 8 oraz 11 i 5.

ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE MIĘŚNIE



Spleć palce rąk przed sobą. Ciągnij mocno dłonie przez 3 sekundy próbując rozerwać chwyt, następnie rozluźnij. Powtórz 2-3 razy.

Wyobraź sobie, że w każdej dłoni masz niewielką piłeczkę. Zgnieć ją, zaciskając mocno ręce, następnie energicznie otwórz dłonie, wyrzuć ją przed siebie. Powtórz 2-3 razy.



Spleć ręce za plecami. Cofnij barki do tyłu i ściągnij łopatki. Wytrzymaj 5 sekund i rozluźnij. Powtórz 2-3 razy.

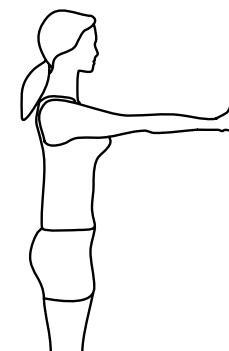
ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE KRAŻENIE



Siedząc wykonaj naprzemiennie wspięcie na palcach i piętach. Powtórz 3-5 razy. Jeżeli masz taką możliwość, wykonaj to także w pozycji stojącej.

ĆWICZENIA DLA OCZU

Zakryj dłońmi oczy na kilka sekund, delikatnie naciskając je. Powtórz 2-3 razy.



Wyciągnij kciuk przed siebie. Skup wzrok na palcu, następnie na najdalej oddalonym punkcie za palcem. Powtórz 3-5 razy.