

PROSTE ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE DLA PRACOWNIKÓW

Aby poprawić swoje samopoczucie, koncentrację, podnieść poziom energii i wzmocnić swoje ciało, po kolei wykonaj każde z poniższych ćwiczeń lub wybierz dowolne z nich:

1. ŁYDKI

Napinając łydki wykonuj powolne wspięcia na palcach nóg do góry a następnie opadaj w dół. Rób to tak długo aż poczujesz zmęczenie. Wykonaj ćwiczenie trzy razy w ciągu dnia.

2. ŁĘDŹWIA

Wstań i przyjmij stabilną pozycję. Napnij mięśnie brzucha. Następnie obie dłonie oprzyj o odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Zaczynaj napierać brzuchem kierując go do tyłu i przez sześć sekund utrzymuj dłonie w tej samej pozycji. Wykonaj ćwiczenie trzy razy i pamiętaj o oddechu.

3. BRZUCH I PLECY

Wyobraź sobie, że przed Tobą znajduje się jabłoń. Przez kilka sekund prawą ręką „nieskutecznie” sięgaj po jabłka znajdujące się z lewej strony. Następnie zmień rękę i sięgnij po jabłka z prawej strony. W trakcie ćwiczenia pamiętaj o oddechu i zwróć uwagę na przyjemnie napinające się i rozciągające pasy mięśniowe na brzuchu i plecach.

3. MASAŻ PLECÓW

Stań prosto, stopy ustaw równolegle i rozstaw je na szerokość bioder. Nie blokuj kolan (tzn. nie wykonuj przeprostu), ale też nie uginaj ich za bardzo, stań naturalnie. Czubek głowy wyciągnij do sufitu, nie podnoś brody a wzrok skieruj na wprost, barki oddal od uszu i wyciągnij szyję. Lekko ściągnij łopatki i lekko wciągnij brzuch jednocześnie starając się zachować naturalne krzywizny kręgosłupa.

Zrób tzw. „wdech przygotowawczy” a następnie przybliż brodę do klatki piersiowej i na wydechu powoli roluj plecy w dół – kręć po kręgu. Ręce opadają swobodnie w dół, staraj się nie wypychać pośladków w tył (w tym celu lekko ugnij kolana). Stopy cały czas są ustawione równolegle. Zejdź jak najniżej możesz. „Wisząc” zacznij machać rękoma w przeciwne strony. Następnie lekko zegnij jedno kolano i luźno pogłębiaj skłon lekko doginając drugie kolano. Następnie zmień strony. Po kilku sekundach zrób wdech a na wydechu powoli wróć w górę. Na zakończenie wyciągnij ponownie czubek głowy do sufitu (nie podnoś brody, wzrok skieruj na wprost). Nie podciągaj ramion w górę i nie wypychaj pośladków w tył.

4. ODCINEK SZYJNY

Wykonaj powolny ruch wahadłowy głową z prawego barku na lewy i odwrotnie (broda blisko klatki piersiowej). Unikaj ruchu głową w odgięciu do tyłu.

5. OKLEPYWANIE CAŁEGO CIAŁA

Obiema dłońmi zacznij oklepywać poszczególne partie ciała: nogi, uda, brzuch, ręce i ramiona, twarz. Ćwiczenie powtórz trzy razy. Na koniec zwróć uwagę na swój oddech, samopoczucie, zwiększone krążenie krwi oraz poziom energii.