MATEUSZ BANASZKIEWICZ
psycholog zdrowia

Sześć ćwiczeń na przerwę od komputera

Wybierz jedno lub dwa ćwiczenia i wykonuj je w ciągu dnia pracy. Kilka minut kilka razy dziennie wystarczy: liczy się regularność, a nie intensywność.

Słuchaj swojego ciała. Ćwicz w zakresie ruchu, który jest dla Ciebie komfortowy. Jeśli pojawi się ból lub zawroty głowy, przerwij ćwiczenie. Jeśli masz uraz kręgosłupa albo leczysz się ortopedycznie, przed rozpoczęciem porozmawiaj z fizjoterapeutą lub lekarzem.

1 Wspięcia na palce

Łydki: lepsze krążenie w nogach

Stań prosto i oprzyj dłonie o biurko lub oparcie krzesła. Powoli wspinaj się na palce i równie powoli opuszczaj pięty, aż poczujesz przyjemne zmęczenie mięśni. Trzy razy w ciągu dnia.

2 Napięcie mięśni brzucha

Odcinek lędźwiowy: stabilizacja dolnej części pleców

Wstań, napnij mięśnie brzucha i oprzyj dłonie na odcinku lędźwiowym. Delikatnie dociskaj dolną część pleców do dłoni i utrzymaj napięcie przez sześć sekund. Oddychaj swobodnie. Trzy powtórzenia.

3 Zrywanie jabłek

Brzuch i plecy: rozciąganie boków tułowia

Wyobraź sobie jabłoń. Przez kilka sekund sięgaj prawą ręką po jabłka wysoko po lewej stronie, jakby były odrobinę poza zasięgiem. Potem zmień rękę. Pamiętaj o oddechu.

4 Rolowanie kręgosłupa

Plecy: rozluźnienie pleców i karku

Stań, stopy na szerokość bioder, kolana lekko miękkie. Na wydechu przybliż brodę do klatki i powoli roluj plecy w dół, kręg po kręgu, tak nisko, jak to komfortowe. Na kolejnym wydechu wróć powoli do pionu.

5 Wahadło

Szyja: rozluźnienie karku

Opuść brodę w stronę klatki piersiowej. Powoli przesuwaj głowę ruchem wahadła od prawego barku do lewego i z powrotem. Nie odchylaj głowy do tyłu. Kilka spokojnych powtórzeń.

6 Oklepywanie ciała

Całe ciało: szybki zastrzyk energii

Obiema dłońmi oklepuj łydki, uda, brzuch, ręce, ramiona i delikatnie twarz. Powtórz trzy razy, a potem zatrzymaj się i zauważ oddech, ciepło w ciele i poziom energii.

Mój tydzień ruchu

Zaznacz dzień, w którym zrobisz przerwę ruchową. Pod koniec tygodnia zauważ, czy zmieniło się coś w Twojej energii.

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt

Cały artykuł z badaniami i opisem ćwiczeń