

ĆWICZENIA WSKAZANE PODCZAS PRACY PRZY BIURKU

1. Ogólne ćwiczenia rozluźniające:

- Przerwij na chwilę pracę. Wyprostuj plecy. Wykonaj wznos ramion do góry z jednoczesnym wdechem powietrza nosem, opuść ramiona z wydechem ustami.

2. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi:

- Wykonaj kilka spokojnych skłonów głowy w prawo i w lewo, dotykając policzkiem ramienia.
- Wykonaj skłony głowy w przód i do tyłu.

3. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie barków:

- Wykonaj barkami kilka krążeń w przód i do tyłu.

4. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie pleców:

- Siedząc na krześle wykonaj powolny skłon w przód, tak aby klatką piersiową dotknąć kolan. Oddychaj spokojnie a ramiona opuść swobodnie wzdłuż ciała.

5. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie rąk:

- Wyciągnij ramiona przez siebie. Spleć razem palce obu rąk. Nie rozpuszczając uchwytu wypchnij kilka razy dłonie przed siebie.
- Wykonaj kilkakrotnie ruch „strzepywanie” dłoni.
- Wykonaj krążenia nadgarstków w prawą a potem w lewą stronę.

6. Ćwiczenia poprawiające krążenie kończyn dolnych:

- Wykonaj krążenia stopami w prawą a potem w lewą stronę.
- Trzymając stopy płasko na podłożu, unieś kilkakrotnie przednią część stóp do góry. Pięty trzymaj cały czas na podłożu.

