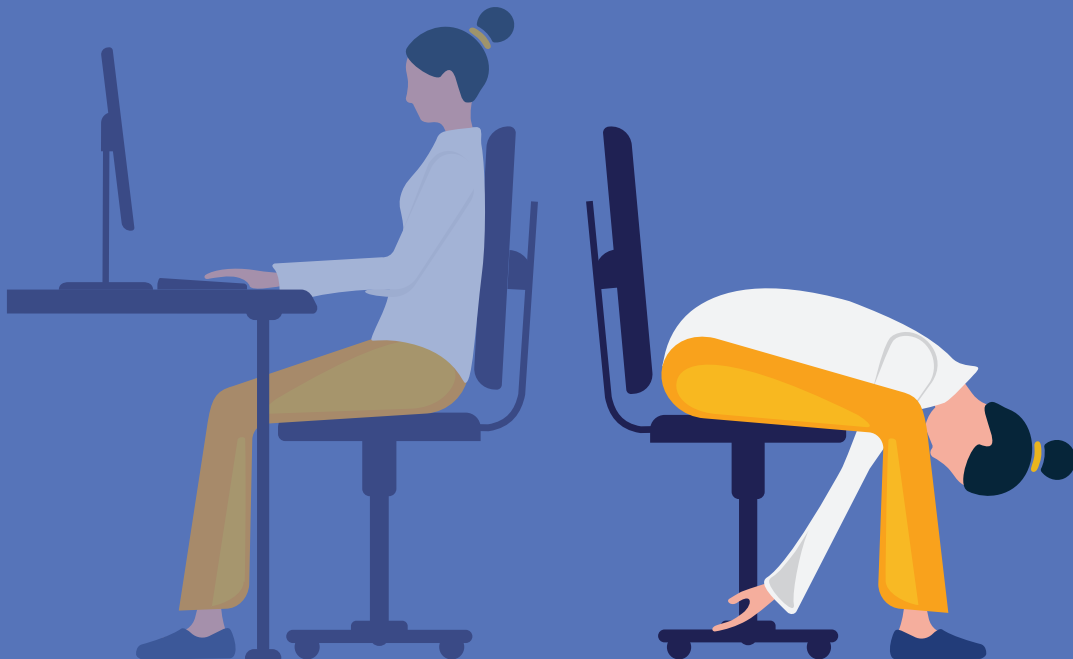


Poćwicz w pracy!

Kilka minut dziennie dla zdrowia i lepszego samopoczucia

Ćwiczenia zapobiegające dolegliwościom mięśniowo-szkieletowym na każdy dzień tygodnia



Publikacja przygotowana w ramach promocji Światowego Dnia Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy 2021 obchodzonego pod hasłem „Przewiduj, przygotuj się i reaguj na kryzysy. Postaw na bhp”.

Opracowano w ramach V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2021-2022 w zakresie zadań służb państwowych ze środków ministra właściwego ds. pracy. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

Rozruszaj odcinek szyjny kręgosłupa

pn.



Powoli i delikatnie obróć głowę:
a) w prawo i w lewo,
b) w górę i w dół.
Oba ruchy powtórz kilka razy.

Rozluźnij kręgosłup



Usiądź na krześle w lekkim rozkroku, pochyl się, schowaj głowę między nogami, rękami sięgaj jak najdalej. Pozostań w pozycji kilka sekund.

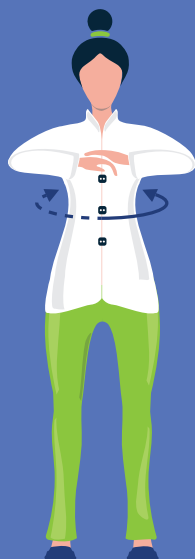
Rozciągnij tylną część nóg



Oprzyj się rękami o blat biurka, stań w wykroku, tylną nogę wyprostuj, dociśnij piętę do podłogi. Utrzymuj proste plecy. Wytrzymaj kilka sekund i zmień stronę.

Rozruszaj kręgosłup

wt.



Stań w lekkim rozkroku, złącz dłonie na wysokości klatki piersiowej, wykonuj skręty tułowia w prawo i w lewo, biodra utrzymuj nieruchomo.

Rozciągnij klatkę piersiową



Stań z rozstawionymi, lekko ugiętymi nogami, oprzyj dłonie o oparcie krzesła, pochyl się, schowaj głowę między ramionami. Pogłębiaj skłon do uczucia rozciągania klatki piersiowej. Pozostań w pozycji kilka sekund.

Rozruszaj stawy biodrowe



Stań w lekkim rozkroku, ręce połóż na biodrach, wykonaj kilka swobodnych krążeń bioder w jedną i w drugą stronę.

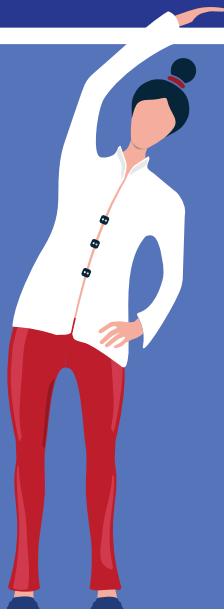
Rozciągnij mięśnie odcinka szyjnego kręgosłupa

Śr.



Przyciągnij prawe ucho do prawego barku, pomóż sobie ręką, lewe ramię kieruj do dołu. Wytrzymaj kilka sekund i zmień stronę.

Rozciągnij mięśnie tułowia



Jedną rękę oprzyj na biodrze, drugą wyciągnij nad głowę, wykonaj skłon w bok. Wytrzymaj kilka sekund i zmień stronę.

Rozruszaj nogi



Wspinaj się na palce, a następnie przenieś ciężar ciała na pięty. Jeśli masz problem z równowagą, oprzyj się rękami o krzesło. Powtórz kilka razy.

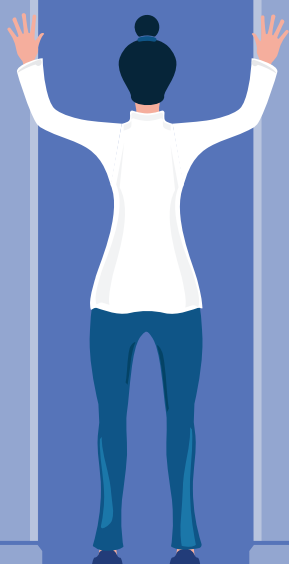
Rozruszaj odcinek szyjny kręgosłupa

CZW.



Cofnij głowę maksymalnie do tyłu (do utworzenia drugiego podbródka). Możesz lekko popychać brodę palcem. Zostań w pozycji 2 sekundy. Powtórz kilka razy.

Rozciągnij klatkę piersiową i obręcz barkową



Stań w futrynie drzwi w lekkim rozkroku, ułóż dłonie po obu stronach futryny, pochyl klatkę piersiową do przodu aż poczujesz jej rozciąganie. Pozostań w pozycji kilka sekund.

Rozciągnij mięśnie pośladkowe



Oprzyj prawą nogę na udzie lewej nogi. Prawe kolano kieruj w dół. Pomóż sobie ręką. Utrzymuj plecy proste. Jeśli nie czujesz rozciągania z prawej strony, delikatnie pochyl tułów do przodu. Wytrzymaj w pozycji kilka sekund i zmień nogę.

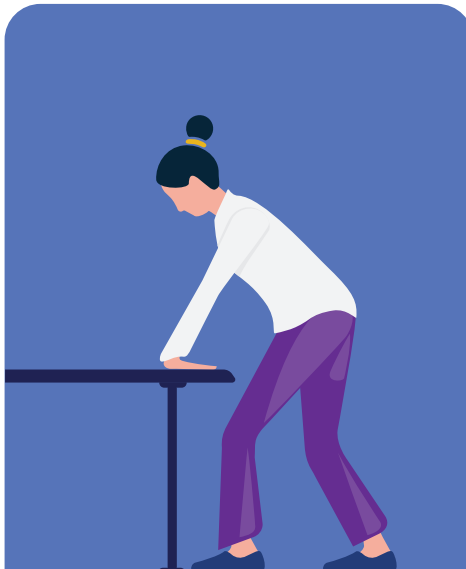
Rozruszaj obręcz barkową

pt.



Wykonaj kilka obszernych ruchów krążenia barkami w przód, a następnie w tył.

Rozciągnij mięśnie przedramion



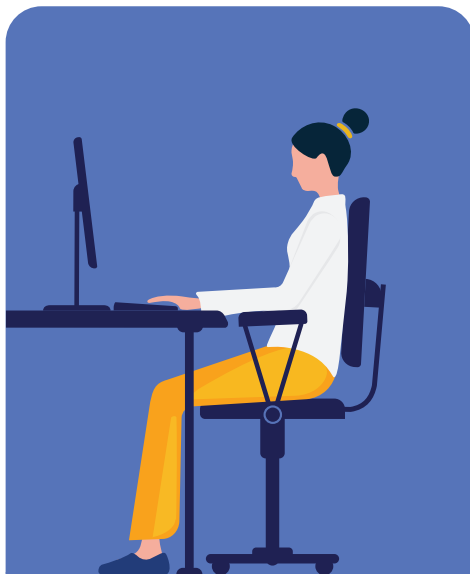
W pozycji stojącej oprzyj dłoń o biurko, palce skieruj w swoją stronę. Poczuj rozciąganie w nadgarstkach i przedramionach. Utrzymaj pozycję kilka sekund.

Rozciągnij mięsień trójgłowy ramienia (triceps)



Podnieś prawą rękę i ugnij ją w łokciu, spróbuj dotknąć ręką łopatki. Pomóż sobie drugą ręką. Pozostań w pozycji kilka sekund i zmień rękę.

P A M I Ę T A J



Dbaj o prawidłową pozycję ciała podczas pracy przy biurku, m.in.:

- dostosuj stanowisko do wysokości ciała
- nie garb się
- nie zakładaj nogi na nogę
- nie stawiaj nóg pod krzesłem.



Rób częste, krótkie przerwy w pracy. Jeśli możesz, wykorzystaj je na ruch. Zastosuj proponowane ćwiczenia lub przejdź się po korytarzu bądź schodach.



Wykonuj ćwiczenia z wycuciem – przerwij je w razie pojawienia się bólu. Jeśli dolegliwości nie ustępują, skonsultuj się z lekarzem lub rehabilitantem.