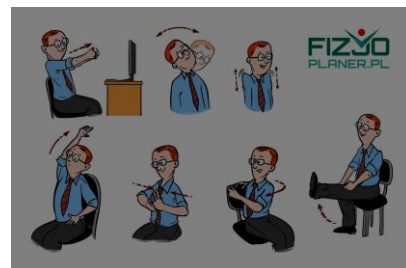


Czas na relaks i gimnastę przed, między i po pracy przy komputerze

Drogie koleżanki i koledzy czas spędzony domu przy komputerze to ciężka praca, trwająca czasem aż do późnego wieczora, dotyczy to nie tylko przygotowania lekcji, ale jeszcze dochodzą: poprawa zadań, kartkówek i sprawdzianów. Wasz kręgosłup długo tego nie wytrzyma. W czasie pracy odprężcie się i dajcie Waszemu kręgosłupowi odrobinę ćwiczeń, czyli balsamu na ból.

Ćwiczenia dla kręgosłupa

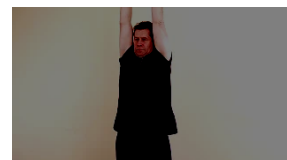
Praca na siedząco to duży wysiłek dla kręgosłupa, szczególnie odcinka lędźwiowego i szyjnego, dlatego warto od czasu do czasu wykonać proste ćwiczenie mające na celu poprawę ich kondycji. Na szyję dobrze wpłyną jej skręty na boki oraz podnoszenie i opuszczanie głowy. Po osiągnięciu granicy tego ruchu pozostawajmy w tej pozycji przez kilka sekund, a następnie wróćmy do neutralnej. Dolne partie kręgosłupa wzmocni wypychanie ich w przód i w tył trzymając wyprostowane ręce na biurku. Przy ćwiczeniach należy utrzymywać plecy proste.



Oto kilka linków do filmików na kręgosłup szyjnego i ramion i nadgarstków.

1.ćwiczenie na odcinek szyjno – piersiowy

<https://www.youtube.com/watch?v=kO6xqsZY84Y>



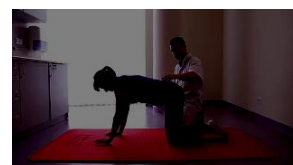
2. Ćw odcinka szyjnego

<https://www.youtube.com/watch?v=b3sSqJ0sd8U>



3.Kręgosłup lędźwiowy

<https://www.youtube.com/watch?v=iVyfXa8211Q>



4.Ćwiczenia rozluźniające na kręgosłup

<https://www.youtube.com/watch?v=kkRZQlJ6KxY>



Ćwiczenia dla dłoni i nadgarstków

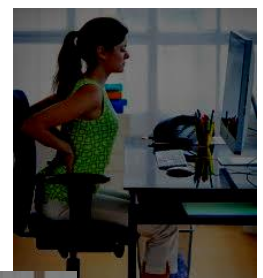
Dłoń spoczywająca przez kilka godzin dziennie w nienaturalnej pozycji na komputerowej myszy czy klawiaturze również potrzebuje odrobiny naszej uwagi. Wystarczy, gdy np. coś czytamy, kilka razy mocno **rozciągnąć i zacisnąć dłoń**. Dobrze zadziała również masowanie sobie dłoni w wolnych chwilach. Nie wolno zapominać też o **nadgarstkach**. Długotrwałe nadwerężanie ich może doprowadzić do zespołu cieśni nadgarstka, który jest niezwykle dokuczliwy, a skończyć się może nawet leczeniem operacyjnym. Siedząc przy biurku, oprzyj na nim łokieć, utrzymując jednocześnie dłoń uniesioną do góry. Zaczynij ją powoli przechylać do dołu, pozostaw ją w maksymalnym wychyleniu przez kilka sekund, a następnie wykonaj nią taki sam ruch w przeciwnym kierunku. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie dla każdej z rąk.

Nie zapominaj o przerwach

Nasz organizm nie lubi przebywać w pozycji siedzącej zbyt długo. Dlatego na każdą godzinę siedzenia powinno przypadać ok 5-10 min przerwy. Okazji jest ku temu wiele. Można zrobić sobie coś do picia albo podejść na chwilę do okna. Musisz wykonać służbowy telefon? Wstań i przespaceruj się w trakcie rozmowy, nawet jeśli nie masz na to zbyt wiele wolnej przestrzeni, a twoje ciało będzie Ci za to wdzięczne.

Zmieniaj pozycje

Siedząc pamiętaj o tym, by co jakiś czas zmienić pozycję – lekkie pochylenie, następnie odchylenie, zginanie i prostowanie nóg pod biurkiem będą dla naszego organizmu miłą odmianą od siedzenia niemal w bezruchu. Jeśli pracujemy w domu, można też pomyśleć o zastąpieniu naszego krzesła piłką fitness na 1-2 godziny dziennie. Wymusza to na nas tzw. aktywne siedzenie, angażując mięśnie miednicy, brzucha oraz grzbietu do zachowywania równowagi. Możesz chwilę popracować na stojąco, przyniesie to ulgę lędźwi.



Nie zapominaj o codziennym spacerze

dostarczysz organizmowi wiele korzyści:

- a) dotlenisz się tzn. odzyskasz energię
- b) wzmocnisz serce
- c) wzmocnisz układ krążenia
- d) będziesz w formie
- e) zmniejszysz ból kręgosłupa
- f) poprawisz sobie nastrój
- g) rozładujesz stres

