Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Dzięki tym ćwiczeniom:

- wzmocnisz mięśnie szkieletowe
- poprawisz ukrwienie i natlenienie organizmu
- rozciągniesz mięśnie
- wzmocnisz mięśnie posturalne (brzucha)
- Rozładujesz zgromadzone napięcie emocjonalne

FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Ruchy głową:

Oderwij wzrok od komputera. Rzuć okiem za okno, wykonując w tym czasie 3 ćwiczenia:

- **Potakiwanie**: głowa zbliża się do klatki piersiowej. Wytrzymujemy 2-3 oddechy. Powrót do pozycji pośredniej.

- **Skłony boczne**: ruch jakbyś chciał/a dotknąć barku uchem. Wytrzymaj 2-3 oddechy. Potem wykonaj ruch do drugiego barku. Wytrzymaj 2-3 oddech i powrót do pozycji pośredniej.

- **Przeczenie**: rotacja głowy jakbyś chciał/a spojrzeć za siebie przez ramię wytrzymujemy 2-3 oddech. Tak samo w drugą stronę.

UWAGI: powstrzymaj się od dodatkowych ruchów barkami. Ćwicz powoli, dokładnie. Wykonaj 1 - 3 serie.

CZAS ĆWICZEŃ: 1,5 do 5 minut

PRZERWIJ i SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ gdy: pojawią się mdłości, zawroty głowy, drętwienie kończyn górnych, omdlenie.

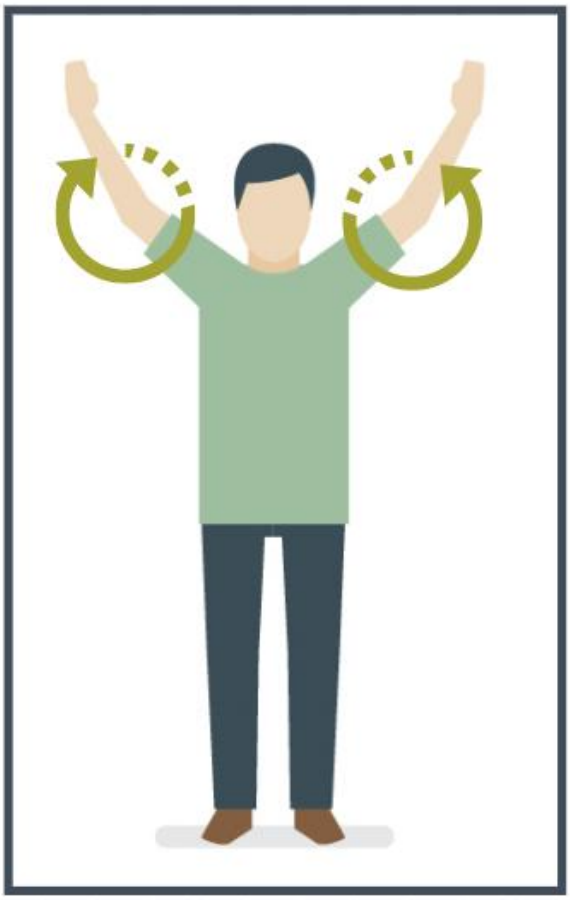
FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Rozgrzewka

Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia. Krążenia ramion, zataczamy duże koła całymi ramionami w przód oraz w tył. 10 kółek w jedną i 10 kółek w drugą stronę, 1-3 serie.



Designed by Freepik

Czas: 1 - 3 minuty

Skonsultuj się gdy: nie jest możliwe wykonanie pełnego koła lub zamiast koła wykonujesz elipsę lub gdy w jakimkolwiek momencie ćwiczenia pojawia się ból.

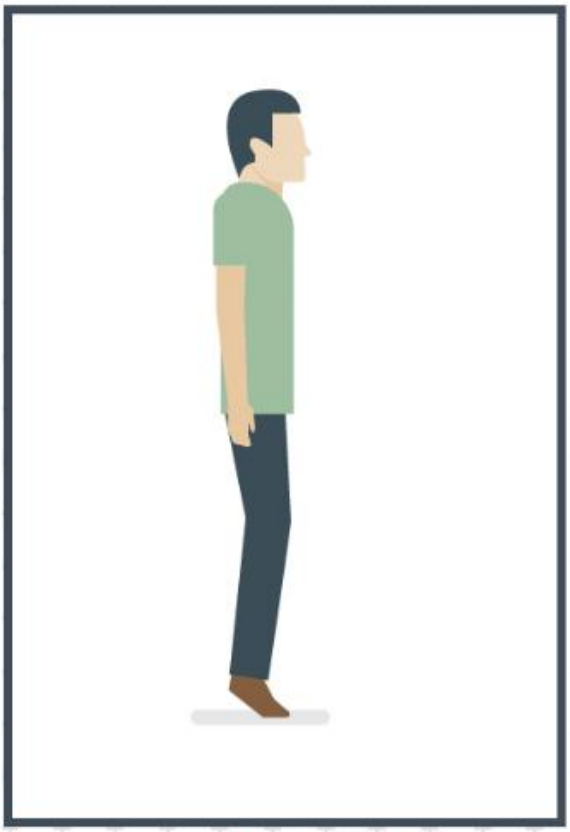
FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Rozgrzewka

Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia. Stań na palcach, wytrzymaj 2-3 oddechy. Powtórz 10 razy. Wykonaj 1-3 serie. Można wykonywać w pozycji siedzącej.



designed by Freepik

Czas: 1,5 - 5 minut

Skonsultuj się gdy: nie jest możliwe utrzymanie pozycji w staniu na palcach, lub jeśli pojawi się ostry, przeszywający ból w łydkach

FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

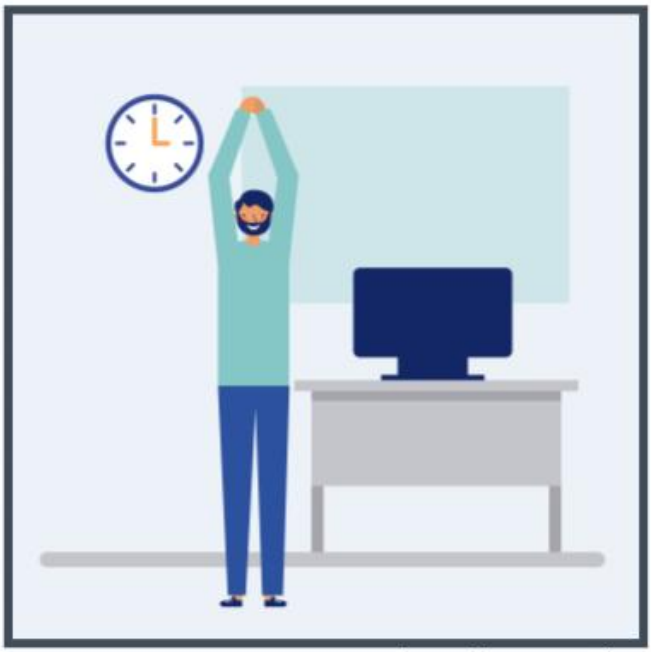
Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Rozgrzewka

Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia. Wyciągnij ręce ku górze, unieś ręce nad głową, wyciągnij całe ciało. Ręce, głowę i kręgosłup wyciągaj w gorę, jednocześnie mocno wbijaj stopy w ziemię. Wytrzymaj 2-3 oddechy, rozluźnij. Powtórz 10 razy, wykonaj 1 - 3 serie.

Czas: 2 - 6 minut

Skonsultuj się gdy: nie jest możliwe wyciągnięcie rąk do góry lub pojawia się uczucie sztywności w kręgosłupie



Designed by Freepik

FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Rozgrzewka

Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonaj skłon w dół, tak jakbyś chciał/a wesprzeć ręce o podłogę. Nogi w lekkim rozkroku. Skłon tak głęboki jak potrafisz wykonać bez bólu. Dążysz do dotknięcia podłogi (lub jak najdalej) i utrzymujesz pozycję przez 2-3 oddechy. Wyprostuj się pomału, począwszy od miednicy i kręgosłupa, ostatnia prostuje się głowa. Po krótkiej przerwie powtórz 10 razy. Wykonaj 1-3 serie.

Czas: 2 - 6 minut

Skonsultuj się gdy:
pojawia się ból pleców w odcinku lędźwiowym, uniemożliwiające skłon ciągnięcie z tyłu ud, zawroty głowy

Designed by Freepik

FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Rozgrzewka

Inny wariant skłonów: skieruj obie ręce w stronę jednej stopy. Rozciąganie skupi się na nodze w kierunku której się skłaniasz. Wykonaj 2-3 oddechy i zmień nogę. Wyprostuj się powoli, począwszy od miednicy i kręgosłupa, ostatnia prostuje się głowa. Po krótkiej przerwie powtórz 5 razy. Wykonaj 1-3 serie.

Czas: 2 - 6 minut

Skonsultuj się gdy: pojawia się ból pleców w odcinku lędźwiowym, uniemożliwiające skłon ciągnięcie z tyłu ud, zawroty głowy

Designed by Freepik

FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

Ćwiczenia przy pracy siedzącej

Ćwiczenia

Na naszej stronie regularnie zamieszczamy pomocne materiały.

Aby je pobrać zupełnie za darmo zapisz się do naszego **Newslettera**, abyśmy mogli poinformować Cię o kolejnych użytecznych publikacjach.

Designed by Freepik

FIZJOTERAPIA - UMÓW SIĘ
601-632-125

MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ