

Egészségtár - Munkahelyi torna ül?munkát végz?knek

2009 december 10. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Biztos láttak már olyan filmet, ahol hatalmas japán irodában vagy gyárban a dolgozók együtt tornáznak. Lehet, hogy nekünk furcsa, meg egy kicsit nevetséges amikor az öltönyös emberek ott kalimpálnak, de higgyék el, hogy nem véletlenül költenek a munkaadók trénerre és “veszítenek” drága perceket a munkaid?b?l.

Az a pár perc mozgás felfrissíti a vérkeringésünket, fellazítja a görcsös hát és nyak izmokat, ezáltal a csigolyák is helyre kerülnek. Az agyunk jobb oxigén ellátáshoz jut, így a gyakorlatok után frissebbek leszünk, jobban tudunk koncentrálni, hatékonyabbak leszünk a munkában és arról ne is beszéljünk, hogy közérzetünk is jelent?sen javulni fog.

Az ül?munkát végz?knek ajánlatos lenne minden órában felállni és járni egyet, nyújtózkodni, mélyeket lélegezni friss leveg?b?l és a munkaid? felének eltelte után egy pár tornagyakorlatot elvégezni.

Most olyan gyakorlatokat mutatunk be, melyeket akár az asztalunknál ülve is elvégezhetünk, pár percnél többet nem vesz igénybe és sokkal jobban fogjuk érezni magunkat utána. Nem utolsó szempont, hogy a különböz? gerinc problémákat is megel?zhetjük, ha mindennapjaink részévé tesszük a mozgást.

Minden egyes gyakorlatot ötször ismételjük!

Els? gyakorlat:

Egyenes háttal üljünk le egy székre.

Kezünket nyújtsuk ki és fejünket hajtsuk el?re, miközben a vállunkat is el?re húzzuk. Majd emeljük vissza a fejet a kiinduló helyzetbe.

Második gyakorlat:

Maradunk a széken ülve,

nyomjuk össze két tenyerünket a mellkasunk el?tt,

majd nyújtsuk el?re a karokat,

húzzuk vissza a karokat a mellkasunk elé, a tenyerek maradjanak felfelé mutató ujakkal.

Harmadik gyakorlat:

Tegyük a kezeinket a térdünkre,

hajtsuk el?re a fejünket és domborítsuk a hátunkat.

Emeljük vissza a törzsünket és közben emeljük fel a kezeinket magastartásban szétnyitva.

Hajtsuk vissza el?re a fejünket és domborítsuk a hátunkat, majd ismételjük az el?z? lépést.

Negyedik gyakorlat:

Tegyük a csíp?nkre a kezünket,

hajtsuk hátra a fejet és közben húzzuk hátra a vállakat. A mellkas kiemelkedik.

Majd domborítsuk a hátunkat, vállakat húzzuk el?re, érezzük ahogyan a lapockák megfeszülnek.

Ötödik gyakorlat:

A kezeket tegyük a térdekre,

onnan fel a vállakra megfeszített tenyérrel,

majd nyújtsuk a karokat a fejünk fölé egymással szembenéz? tenyérrel.

Majd engedjük vissza a kezeket ismét a vállakra, majd le térdre.

Hatok gyakorlat:

Fogjuk meg a könyökünket és emeljük fel a mellkasunkig.

Ezt a kéztartást megtartva tolljuk el jobbra,

balra,
gyogyulassutjai.hu

és engedjük le a kezeket.



Ajánló