

Włącz myślenie i zredukuj absencję w pracy

- Praktyka czyni mistrza



#1

Ćwiczenia ruchowe na szyję i górną część pleców, a także na rozciąganie mięśni klatki piersiowej.

Można je wykonać stojąc lub siedząc:

A. Wyprostuj plecy, pochyl głowę w kierunku klatki piersiowej i trzymaj ręce za głową.

B. Podnieś głowę do góry i odchyl ją lekko do tyłu, przesuując klatkę piersiową do przodu i łokcie do tyłu. Rozciągnij mięśnie między łopatkami i pozostań w tej pozycji przez 30 sekund.

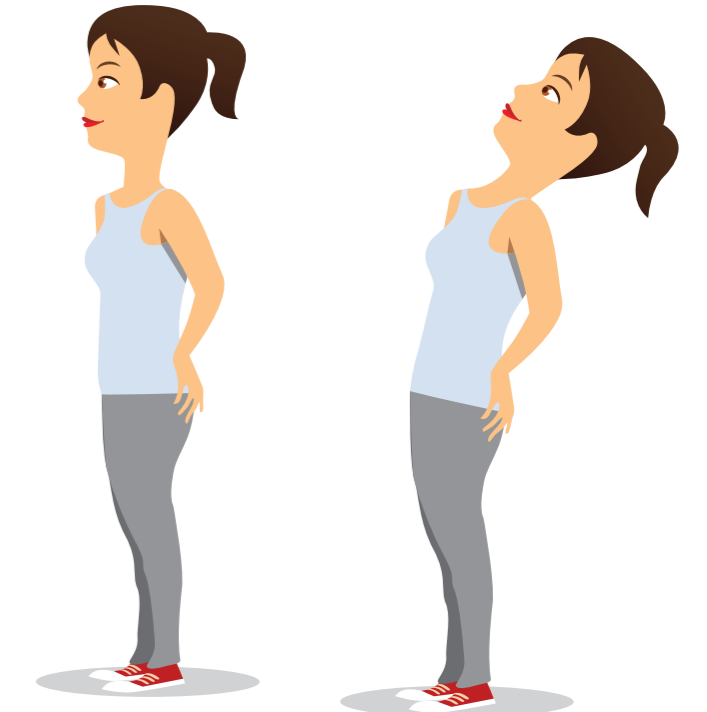


#6

Ćwiczenia rozciągające na kręgosłup:

A. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, wyprostuj plecy i połóż dłonie w miejscu, gdzie plecy stykają się z miednicą.

B. Wyciągnij się do tyłu, patrząc w górę. Staraj się trzymać miednicę w tej samej pozycji, tak aby ruch odbywał się tylko do tyłu i do góry. Przytrzymaj pozycję przez 2-5 sekund i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 1-4 razy.



#2

Trening siłowy szyi i ramion.

Ćwiczenie można wykonać stojąc lub siedząc:

A. Wyprostuj plecy i delikatnie ugnij szyję w kierunku klatki piersiowej. Umieść lewą rękę po prawej stronie głowy.

B. Przyciągnij delikatnie głowę do lewego ramienia aż poczujesz napięcie, starając się nie napinać prawego ramienia. Wytrzymaj przez maksymalnie 30 sekund. Powtórz ćwiczenie z drugą ręką.



#7

Ćwiczenia ruchowe na kręgosłup:

A. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, wyprostuj plecy i delikatnie przyciągnij szyję w kierunku klatki piersiowej. Ramiona opuszczone luźno wzdłuż tułowia.

B. Wykonaj skłon boczny w lewo, starając się utrzymać miednicę i biodra tak stabilnie, jak to tylko możliwe. Kiedy poczujesz opór, przytrzymaj pozycję przez 2-5 sekund, następnie powróć do wyprostowania i powtórz ćwiczenie na drugiej stronie. Powtórz ćwiczenie 1-4 razy.



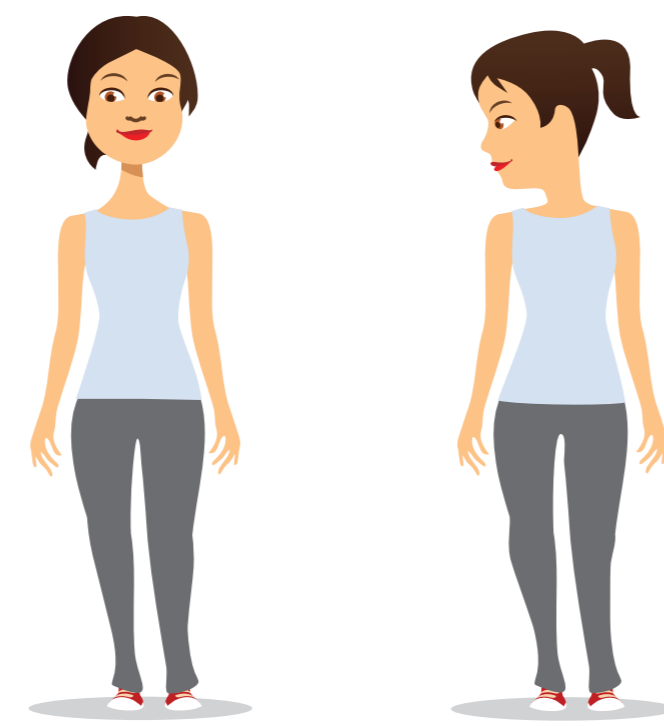
#3

Ćwiczenia ruchowe na szyję.

Ćwiczenie można wykonać stojąc lub siedząc:

A. Wyprostuj plecy i delikatnie ugnij szyję w kierunku klatki piersiowej.

B. Odwróć głowę tak daleko, jak to możliwe, w prawą stronę. Przytrzymaj pozycję przez maksymalnie 30 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugiej stronie.

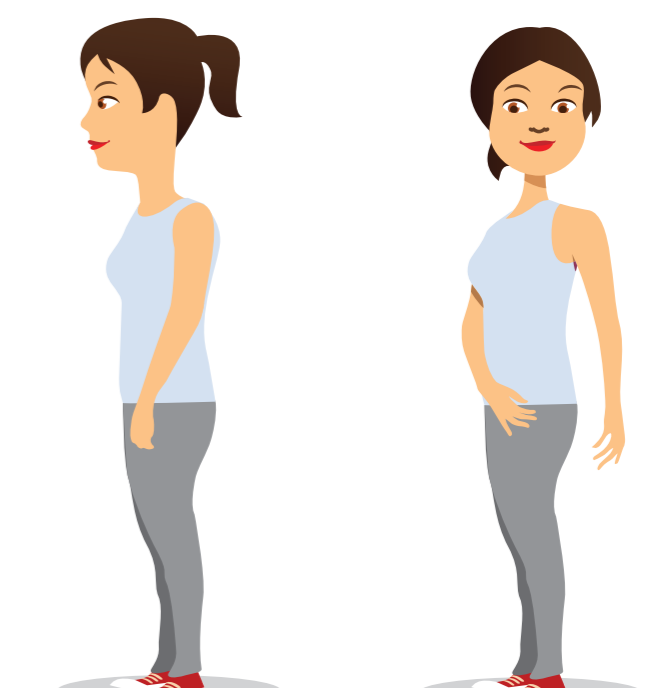


#8

Ćwiczenia obrotowe na kręgosłup:

A. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, wyprostuj plecy i lekko przyciągnij szyję w kierunku klatki piersiowej. Ramiona opuszczone luźno wzdłuż tułowia.

B. Obróć górną część ciała w lewo i pozwól ramionom podążać za ruchem ciała. Możesz pozostać w tej pozycji przez maksymalnie 2-5 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugiej stronie.



#4

Ćwiczenie obrotowe na kręgosłup:

A. Usiądź na krześle, wyprostuj plecy i skrzyżuj ramiona na wysokości klatki piersiowej.

B. Powoli obróć górną część ciała w lewo, aż do momentu gdy poczujesz opór. Wytrzymaj przez 30 sekund i powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

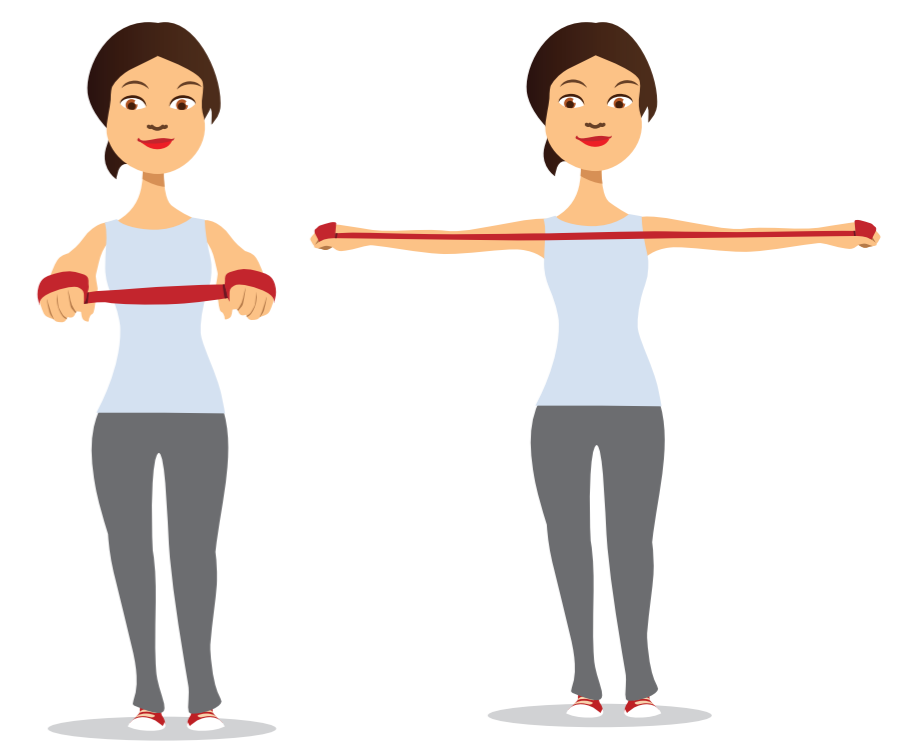


#9

Ćwiczenia z taśmą - Trening siłowy na górną część pleców, szyję i ramiona:

A. Stań z rozstawionymi stopami i wyprostowanymi plecami. Trzymaj taśmę obiema rękami przed sobą, z lekko rozstawionymi ramionami.

B. Przesuwaj ręce w bok, utrzymując je na wysokości ramion i przyciskając łopatki do siebie. Powoli przesuwaj ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie do 10 razy, a najlepiej w 3 seriach.



#5

Ćwiczenie korekcyjne na ramiona, plecy i szyję:

A. Stań opierając się plecami o ścianę, podnieś ręce i zegnij łokcie. Ściągnij łopatkę i utrzymuj ciało w kontakcie ze ścianą.

B. Przesuwaj obie ręce w górę, aż będą prawie proste w łokciach, bez utraty kontaktu ze ścianą. Powoli opuść je ponownie. Powtórz ćwiczenie do 4 razy.



#10

Ćwiczenia z taśmą - trening siłowy na mięśnie pleców i ramion:

A. Stań w lekkim rozkroku, postaw stopy na taśmie, trzymając ją w obu dłoniach. Zegnij lekko kolana i pochyl plecy do przodu. Taśma musi być dość ciasna, aby napięcie było odczuwalne podczas pochylania tułowia.

B. Podnieś ręce do góry na wysokość bioder, utrzymując zgięte łokcie oraz ściągnięte łopatki.

C. Powoli przesuwaj ramiona do pozycji wyjściowej, powtarzaj do 10 razy, a najlepiej w 3 seriach.

