

Gibalni odmor na delovnem mestu za sedeče poklice

01

Vaje za pospešitev prekrvavitve

2 minuti vsaka vaja



Korakanje na mestu s kroženjem rok

Korakamo na mestu, pri čemer postopoma povečujemo višino dviga kolen. Med korakanjem počasi vendar aktivno izvajamo kroženje z rokami nazaj v ramenskem sklepu. Dosegamo čim večje amplitude.



Stopanje na stopnico / hoja po stopnicah

V bližini delovnega prostora najdemo stopnico ali visok prag, lahko tudi stopnišče. Izvajamo stopanje na stopnico 2 minuti. Po 1 minuti zamenjamo vodilno nogo. V kolikor imamo na voljo stopnišče, se 5x povzpne v prvo nadstropje.



Ples

S sodelavci sestavi koreografijo na svojo najljubšo glasbo. Za povečanje učinka naj bo glasba čimbolj živahna. V kolikor ti ni blizu sestavljanje koreografije, lahko izvedete kak že znani ples (makarena, račke, polka, valček ali uporabite druge ideje iz YouTubea).

Gibalni odmor na delovnem mestu za sedeče poklice

02

Krepilne vaje

3 nizi, 8-12 ponovitev



Vaja W T Y

Stojimo vzravnano v širini ramen. Z rokama rišemo črke W, T in Y, kot je prikazano na sliki. Pri tem začutimo aktivacijo mišic rok in oblopaticnih mišic. Da vajo otežimo, lahko uporabimo lažje uteži/plastenke z vodo.



Vzponi na prste in pete

Stojimo ob mizi v širini bokov. Za boljše ravnotežje se držimo roba mize ali zidu. Izmenično izvajamo vzpone na prste in spona na pete z dvigom prstov. Vajo lahko otežimo tako, da izvajamo ponovitve enonožno.



Predkloni z vzravnavo

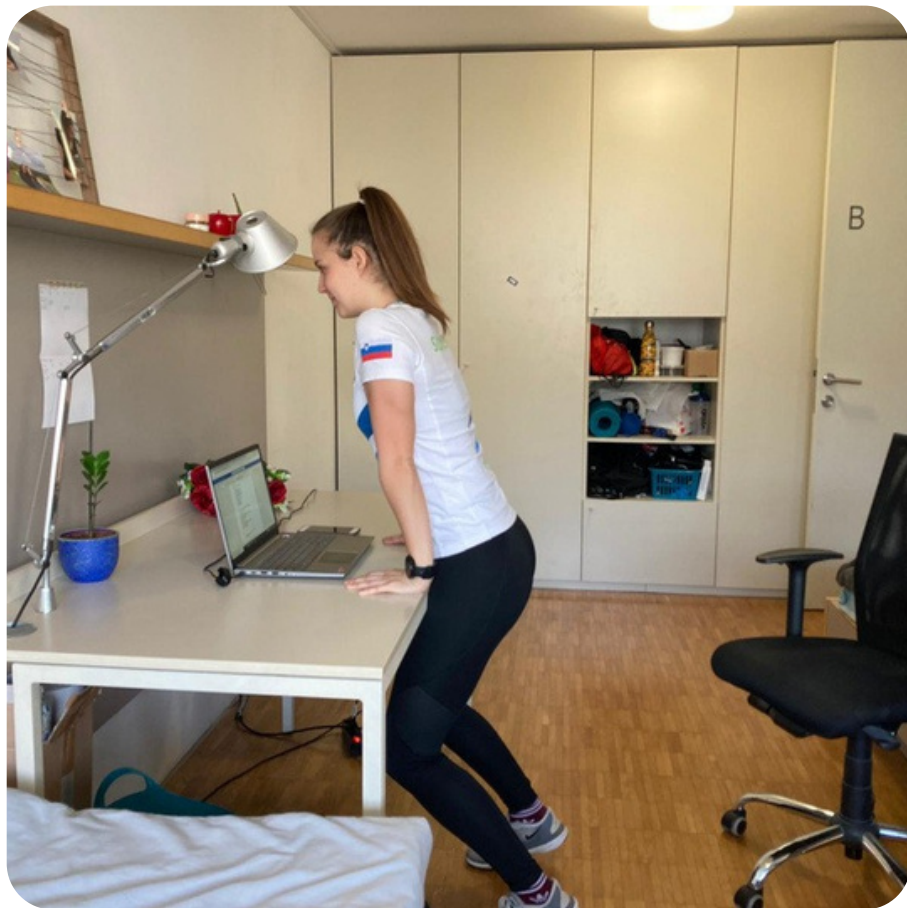
Stojimo vzravnano z rokami v vzročanju. Z vzravnanim trupom se spustimo v rahel predklon in nato spet vzravnamo. Pri tem začutimo aktivacijo mišic hrbta in rok, pa tudi rahel razteg zadnjih stegenskih mišic. Vajo otežimo tako, da v rokah držimo uteži/plastenke z vodo.

Gibalni odmor na delovnem mestu za sedeče poklice

03

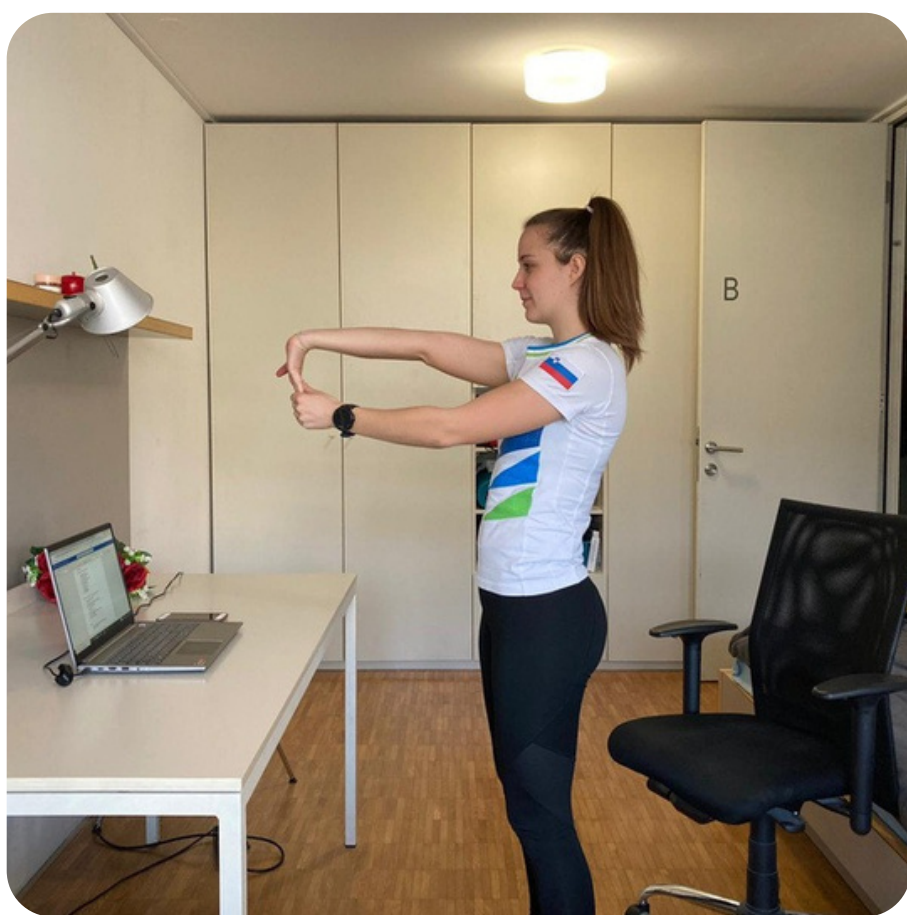
Raztezne vaje

2 niza po 20 sekund



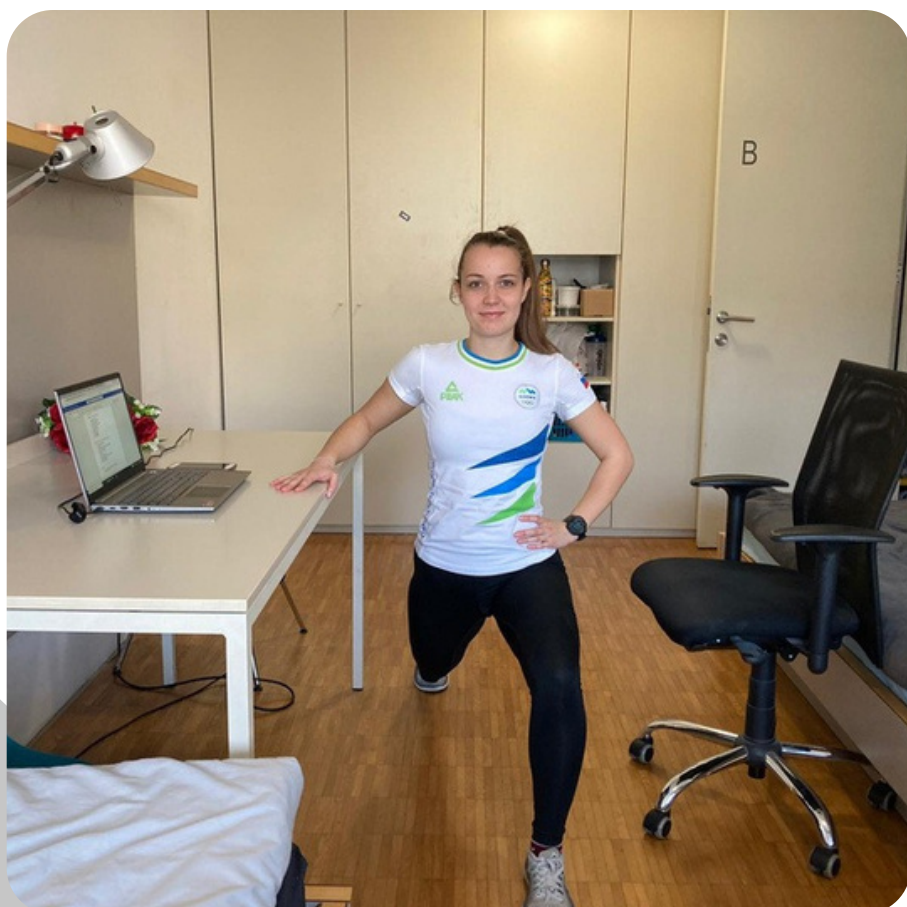
Trakcija hrbtenice

Z dlanmi se naslonimo na rob mize in težo prenesemo na roke. Trup in noge sprostimo in pustimo, da nas gravitacija raztegne.



Raztezanje mišic podlahti

Roka v predročenu, z dlan imamo obrnjeno proti stropu. Z drugo roko primemo prste predročene roke in jih povlečemo k sebi. Prsti kažejo k tlu. Čutimo razteg v upogibalkah zapestja.



Raztezanje upogibalk kolka

Stojimo bočno ob mizi. Z eno roko se za boljše ravnotežje primemo roba mize, z nogo stopimo vzvratno. Boke rahlo potisnemo proti tlu do točke, kjer začutimo rahel razteg v mišicah upogibalk kolka. Zadržimo položaj.