

Zestawy ćwiczeń dla uczniów przesiadujących przy biurku.

Coraz więcej czasu spędzamy w domu siedząc przy biurku. Nasze kręgosłupy nie są ewolucyjnie przystosowane do tej pozycji; w pewnym momencie zaczynają się „buntować”. Cierpi na tym ciało i psychika. Dlatego należy co godzinę zrobić sobie przerwę na 5-10 minut. Przedstawiam propozycje wykonywania prostych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie:

- ✓ karku,
- ✓ ramion,
- ✓ palców rąk,
- ✓ tułowia,
- ✓ nóg.

Ćwiczenie 1. Rozciąganie klatki piersiowej, pleców, ramion oraz palców.

Siedząc przy biurku, oprzyj się prostymi plecami o krzesło. Głowa prosto, unieś i wyprostuj ramiona i rozłożone palce. Wykonaj ruch, jak przy przeciąganiu się zaraz po wstaniu: pozostając w wyprostowanej pozycji, opuszczaj ramiona. Palce cały czas wyprostowane i napięte. Powtórz ćwiczenie aż do momentu rozluźnienia.



Ćwiczenie 2. Ruchy głowy w linii prostej.

Wyprostuj się na krześle. Postaraj się rozluźnić mięśnie szyi, a następnie pozwól, by Twoja głowa opadła na lewe ramię. Trzymaj tę pozycję przez 15 sekund, powoli unieś głowę i to samo zrób dla prawej strony. Następnie, w taki sam sposób opuść głowę w stronę klatki piersiowej, a następnie odchyl do tyłu. Ćwiczenie wykonaj 5 razy.



Ćwiczenie 3. Ruchy głowy okrężne.

Rozluźnij szyję i powoli staraj się zataczać głowę ruchy okrężne w lewą stronę. Wykonujemy to kilka razy. Potem ten sam ruch wykonaj w prawą stronę. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, staraj się jak najmniej pracować szyją, a pozwolić głowie swobodnie krążyć to w jedną, to w drugą stronę.



Ćwiczenie 4. Ćwiczenia ramion i tułowia w staniu.

W staniu rozluźnij się, ramiona wzdłuż ciała. Kołysz ramionami kilka razy do góry i do tyłu. Powtórz ćwiczenie w przeciwnym kierunku. Wyprostuj się i sięgnij rękoma jak najwyżej. Wykonaj skręt tułowia w lewo a następnie w prawo. Skręty 10 razy, ale powoli.



Ćwiczenie 5. Wzmacniające mięśnie pleców.

Usiądź na krześle z ramionami swobodnie opadającymi po bokach. Plecy proste, nie opierające się o krzesło. Pochyl się do przodu, utrzymując wyprostowane plecy, podnieś ramiona do pozycji poziomej, patrz w górę i do przodu. Pozostań w tej pozycji przez około 10 sekund. Odpocznij i powtórz ćwiczenie.

Ćwiczenie 6. Wzmacnianie mięśni brzucha.

Siedząc prosto za biurkiem, mocno napinaj mięśnie brzucha. Siedząc, zrób skłony w bok, jakby sięgając po ołówek. Po 5 powtórzeń na stronę.

Ćwiczenie 7. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie nóg.

Usiądź na krześle, nogi rozstaw na szerokość bioder. Obie kończyny oprzyj o wewnętrzną część nóg krzesła i napieraj na nie, starając się jak najdalej odsunąć swoje nogi. Napięcie mięśni utrzymuj około 15-20 sekund. Odpocznij i powtórz ćwiczenie.