

Praktyczne porady i ćwiczenia dla osób, które długo pracują siedząc przy biurku przed komputerem.

Każdy, kto przed ekranem komputera spędza więcej niż 3-4 godziny dziennie, spotkał się już z co najmniej kilkoma problemami: a to bolący nadgarstek, a to zmęczony, piekący wzrok, ból karku czy bolący kręgosłup. Najczęściej jest to wynik nieprawidłowej postawy w trakcie pracy przy biurku. Wówczas przechylona do przodu głowa sprawia, że zaburzymy naturalną równowagę ciała oraz zmuszamy mięśnie szyi do nadmiernego wysiłku. Dodatkowo, zmniejszając odległość pomiędzy oczami a ekranem, sprawiamy, że kark i mięśnie pleców męczą się szybciej.

Czy potrafisz zadbać o swoją sylwetkę w czasie pracy przed komputerem? Porównaj z ilustracjami, czy Ty i Twoje dziecko siedzicie prawidłowo !



1. Staraj się kontrolować jak siedzisz !

Sprawdź, czy masz oparte plecy o oparcie krzesła; czy masz wyprostowaną szyję, czy Twoje przedramiona umieszczone są na podłokietnikach krzesła oraz czy nie zginasz nadgarstka ręki obsługującej myszkę i czy masz stopy oparte o podłogę.

2. Rób przerwy w pracy z komputerem !

Kręgosłup zbudowany jest jak sprężyna, która podczas długotrwałego siedzenia jest nadmiernie ściskana i obciążana. Jeśli nie zrobisz przerwy na rozprostowanie mięśni i kręgosłupa, nie wykonasz kilku aktywnych ćwiczeń – nie unikniesz bólu ! Poniżej przedstawiam propozycję 2 ważnych dla zdrowia zestawów ćwiczeń w przerwie pracy przy komputerze. Skorzystaj z nich, a Twój kręgosłup będzie szczęśliwy !

3. Oszczędzaj oczy !

Ciągłe patrzenie w ekran bardzo męczy oczy. Dlatego pamiętaj, aby co jakiś czas patrzeć w inne miejsce np. w okno bądź na rośliny w pokoju. Nie pochylaj głowy w kierunku ekranu. Oczy muszą być wilgotne, dlatego często mrugaj i nie pracuj po ciemku !

A teraz propozycja 2 zestawów prostych ćwiczeń ruchowych dla zdrowia w ramach przerwy w pracy przy biurku. Najpierw otwórzcie okno.

Zestaw I



Pamiętaj, aby w trakcie pracy przy komputerze zrobić przerwę na relaks. Odchyl się opierając o oparcie krzesła i unieś wysoko złączone ręce. Oddychaj głęboko : wdech nosem, wydech ustami (5 razy)



Przechyl głowę w stronę każdego z ramion.
Możesz delikatnie przyciągać głowę ręką, kładąc dłoń w okolicach ucha.
Ćwicz w jedną i w drugą stronę.



Przechyl głowę w kierunku każdego z ramion patrząc za siebie.
Ćwicz w jedną i w drugą stronę.



Wyciągnij ręce do przodu i unieś dłonie lekko w górę.



Przechyl dłonie w dół rozciągając nadgarstki.



Trzymając ręce przed sobą - zaciśnij pięści.



Skieruj dłonie w górę rozciągając nadgarstki.



Rozciągnij ramiona poprzez złożenie i ściskanie dłoni.



Wyprostuj ręce przed sobą, spleć palce i rozciągaj delikatnie nadgarstki.



Oprzyj głowę na złączonych dłoniach i poczuj jak ściągają się łopatki i „prostują się plecy”.



Podciągnij 3 razy po kolei każde kolano i przyciągnij do siebie.

Zestaw II

Poniżej przedstawiam ilustracje 11 prostych ćwiczeń do wykonania w trakcie przerwy w pracy przy biurku. Zachęcam do kontrolowania swojej postawy przed komputerem oraz aktywnych przerw w pracy dla zdrowia i lepszego samopoczucia. Przy każdym ćwiczeniu licz do 10.



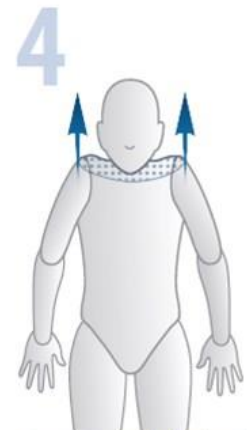
dwa razy po 10-20 sekund



w każdą stronę po 8-10 sekund



15-20 sekund



trzy razy po 3-5 sekund



każde ramię po 10-12 sekund



10 sekund



10 sekund



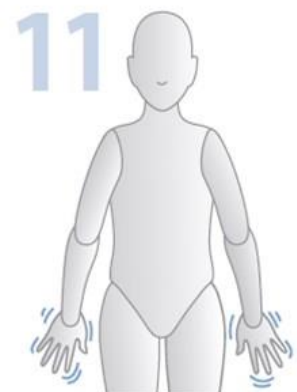
w każdą stronę po 8-10 sekund



w każdą stronę po 8-10 sekund



dwa razy po 10-15 sekund



potrząśnij dłońmi 8-10 sekund

Życzę dużo siły, odwagi i wytrwałości w tym trudnym dla wszystkich czasie.

Krzysztof Nowaczyk