

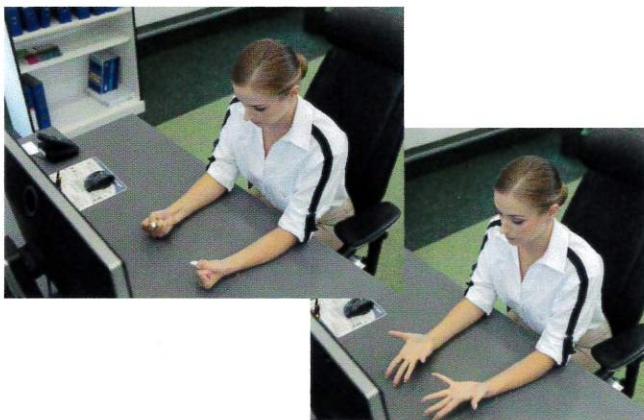
## Ćwiczenie rozciągające odcinek szyjny kręgosłupa

Wyprostuj się, chwyć siedzisko krzesła ręką po stronie rozciągniętego mięśnia, głowę przechyl do przeciwnego boku, powoli, ostrożnie, pogłębiaj pochYLENIE głowy. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5-10 razy, a następnie zmień ćwiczoną stronę.



## Ćwiczenie poprawiające krążenie w dłoniach i wzmacniające mięśni dłoni

Siedząc na krześle oprzyj przedramiona o blat biurka. Rozstaw palce obu rąk najdalej, jak potrafisz. Następnie, zegnij wszystkie palce i spróbuj zacisnąć dłonie w pięści. Powtórz ok. 10 razy.



## Ćwiczenia poprawiające ruchomość stawów nadgarstkowych

Oprzyj przedramiona na podłokietnikach krzesła tak, żeby ręce wystawały poza powierzchnię podparcia. Zegnij grzbietowo dłoń w stawie nadgarstkowym (unieś dłoń w górę i wyprostuj palce), a następnie opuść w dół i zaciśnij mocno pięść. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.



# ZDROWI I AKTYWNI W PRACY 2

Nr projektu RPKP 08.06.01-04-0015/19



Źródło:  
Centralny Instytut Ochrony Pracy  
– Państwowy Instytut Badawczy



## Zdrowi i aktywni w pracy 2

- proste ćwiczenia dla pracowników biurowych

### Ćwiczenie rozciągające odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa

Odsuń się trochę dalej od biurka. Usiądź na krześle w lekkim rozkroku, pochyl się maksymalnie do przodu, ręce opuść swobodnie, a głowę schowaj między nogami. Wytrzymaj kilka sekund, oddychaj powoli, wróć do pozycji wyjściowej.



### Ćwiczenie rozciągające mięśnie obręczy barkowej

Siedząc na krześle, wyprostuj kręgosłup. Połóż ręce na udach i zacznij kręcić barkami, najpierw obydwoma, później każdym po kolei – najpierw w jedną stronę, później w drugą stronę.



### Ćwiczenie rozciągające odcinek piersiowy kręgosłupa

Odsuń delikatnie krzesło od biurka. Wyprostuj kręgosłup i wyciągnij ramiona do przodu. Z wdechem otwórz klatkę piersiową i rozłóż ramiona na boki, a z wydechem spróbuj zaokrąglić plecy, robiąc tzw. koci grzbiet. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Oddychaj głęboko i powoli.

