

PRZYGOTUJ SIĘ!

NA AKTYWNAŁ PRZERWĘ W PRACY



**ZADBAJ O SWOJE CIAŁO I NABIERZ SIŁ
DO DALSZEJ PRACY**



1

DLACZEGO WARTO SIĘGNAĆ PO PORADNIK **PRZYGOTUJ SIĘ NA AKTYWNA PRZERWĘ W PRACY?**

W miejscu pracy jest nieco łatwiej o odrobinę ruchu. Zawsze znajdzie się pretekst, by pójść do kuchni zrobić sobie kawę, przejść się do koleżanki z innego działu, czy wyjść na obiad. W domu zazwyczaj wszystko jest pod ręką. Co łączy oba te miejsca? Bardzo często – przebywanie wiele godzin w pozycji siedzącej. Zapewne wiesz, jakie niesie to za sobą konsekwencje.

A może czytając ten wstęp, przypominasz sobie o dolegliwościach, jakich doświadczasz siedząc?

Przeanalizuj swój dzień i zastanów się jeszcze podczas, jakich czynności siedzisz. Dojazd autem do pracy, konsumowanie posiłków, oglądanie telewizji, spotkania towarzyskie, inne przyjemności oraz obowiązki.

Badanie MultiSport Index 2019 wykazało, że **prawie co drugi Polak (48 proc.) spędza w pozycji siedzącej ponad 5 godzin dziennie, a 16 proc. naszych rodaków siedzi więcej niż 9 godzin na dobę.**

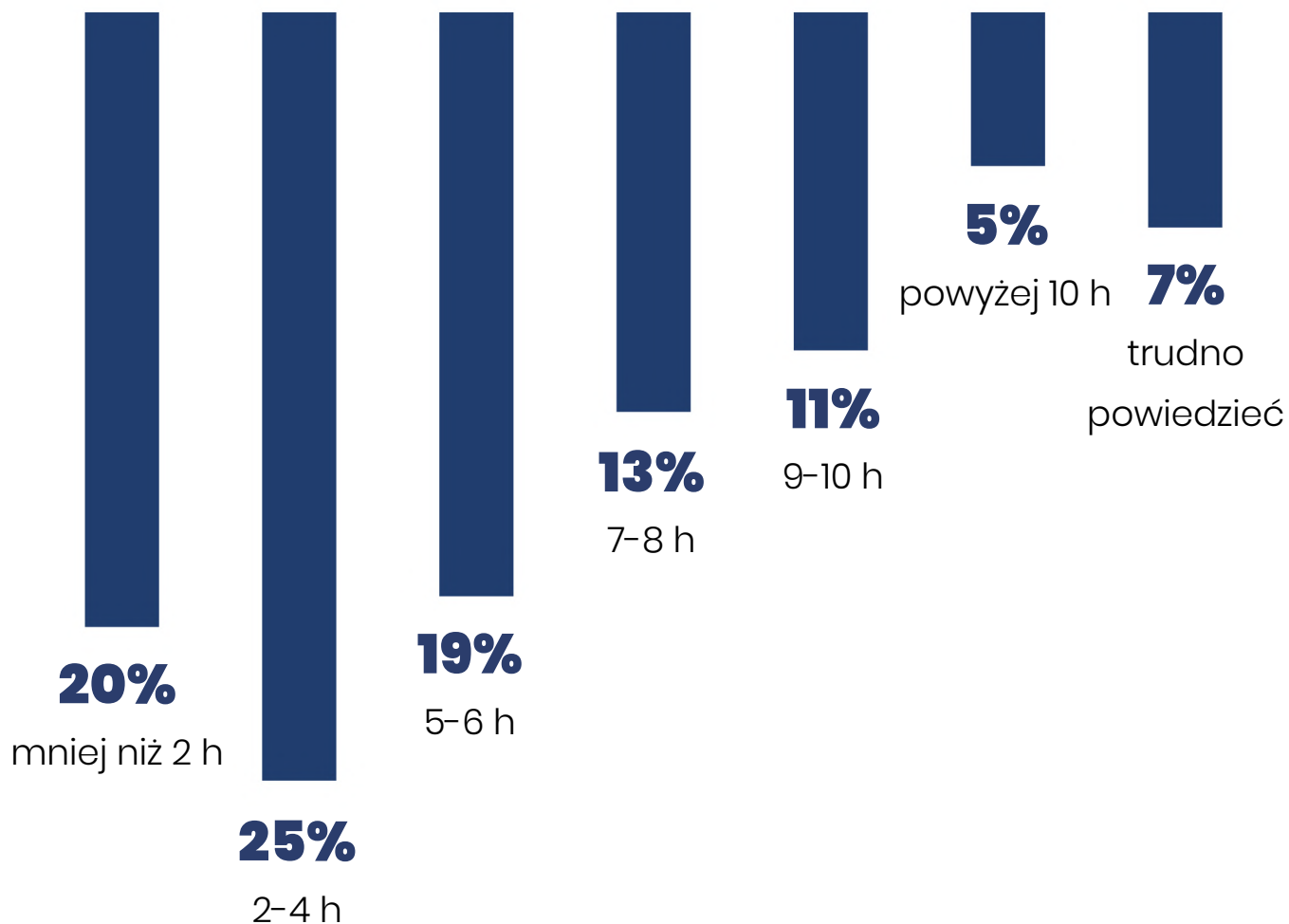
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała siedzący tryb życia za czwartą, wiodącą przyczynę śmiertelności na świecie. **Każdego roku brak ruchu odpowiada za 6 proc. zgonów (ponad 3 miliony rocznie).**

Podczas pandemii nasze nawyki mogły ulec zmianom. Siedzimy jeszcze więcej i mniej się ruszamy.

Absolutnie nie chcemy straszyć. Chcemy uświadamiać i pomagać.

Przyszłość nie jest jeszcze znana i to od Ciebie zależy jak się do niej przygotujesz. Jeśli tryb pracy wymaga pozycji siedzącej – zadbaj o swoje ciało. Korzystając z niniejszego poradnika zrób to już dziś, by poczuć ulgę nie tylko teraz, ale i w przyszłości.

Ile czasu każdego dnia Polacy spędzają w pozycji siedzącej?



2 ZADBAJ O RUCH W PRACY

Stres, drażliwość, przemęczenie, czy problemy z motywacją w pracy są często związane z brakiem aktywności fizycznej. Ruch gwarantuje zdrowie, odporność, lepsze samopoczucie, ale również wpływa na Twoją efektywność w pracy. Zobacz, jak aktywność fizyczna korzystnie wpływa na sferę zawodową.



3 CO ROBIĆ, BY RUSZAĆ SIĘ WIĘCEJ?

Proste rozwiązania są najlepsze! Przed Tobą kilka sprawdzonych wskazówek na to, aby ruszać się więcej. By mogły działać, wykonuj je **regularnie**. Może być to nawet **pięć minut w ciągu każdej godziny pracy**. Regularne przerwy sprawią, że po długich godzinach w pozycji siedzącej, Twoje samopoczucie będzie dużo lepsze.

1. JAK NAJCZĘŚCIEJ ZMIENIAJ POZYCJĘ



To podstawowa zasada! Nie siedź w jednej pozycji przez cały czas. Wierć się, podłóż jedną stopę pod pośladek, posiedź ze stopą założoną na przeciwnym udzie, przeciągaj się, spójrz za siebie, wyciągnij ramiona, poruszaj głową. Rób to intuicyjnie, nie musisz układać specjalnego zestawu ćwiczeń. Prosty i regularny ruch to ulga dla Twojego ciała.

2. WYKONAJ AUTOMASAŻ



W trakcie pracy pougniataj przedramiona, rozluźnij i pomasuj palce dłoni, rozciągnij nadgarstki oraz mięśnie szyi. Pamiętaj, by się nawadniać (to kolejny powód by wstać od biurka), a w razie większego stresu stosować techniki oddechowe, o których również możesz poczytać w poradniku „Przygotuj się na mniej stresu”.

3. WSTAWAJ OD BIURKA



Szukaj sposobów, by część obowiązków w pracy wykonywać z dala od biurka i siedzenia. Zamiast dzwonić lub pisać maila do koleżanki z pokoju obok – pójść do niej. Wybieraj dalszą toaletę, nie korzystaj z windy (nawet jeśli to 10 piętro, zawsze możesz wyjść wcześniej). Kombinuj również wtedy, gdy pracujesz z domu. Przejdź się do kuchni, by nalać sobie wody. Ustaw budzik na krótką przerwę w trakcie każdej godziny pracy.

4. ROZMAWIAJ PRZEZ TELEFON Z DAŁA OD BIURKA



Rozmawiać możesz również na stojąco lub spacerując. Przy okazji oderwiesz wzrok od monitora i dasz odpocząć swoim oczom.

5. ZAPROPONUJ WSPÓLNĄ, AKTYWNĄ PRZERWĘ



Może warto wyjść z inicjatywą i wspólnie z zespołem zrobić aktywną przerwę w pracy? Nie zapominaj, że ruch wpływa także na sferę zawodową i lepszą efektywność. Przykładowe ćwiczenia znajdziesz w ostatnim rozdziale poradnika.

6. UNIKAJ BIERNEGO ODPOCZYNKU PO PRACY



Wróć pieszo do domu lub wysiądź wcześniej z tramwaju, korzystaj ze schodów zamiast windy, umów się na spacer ze znajomymi. Walk and Talk, czyli chodzone spotkania to świetna alternatywa, by uniknąć ponownego siedzenia, a przy okazji zaczerpnąć świeżego powietrza.

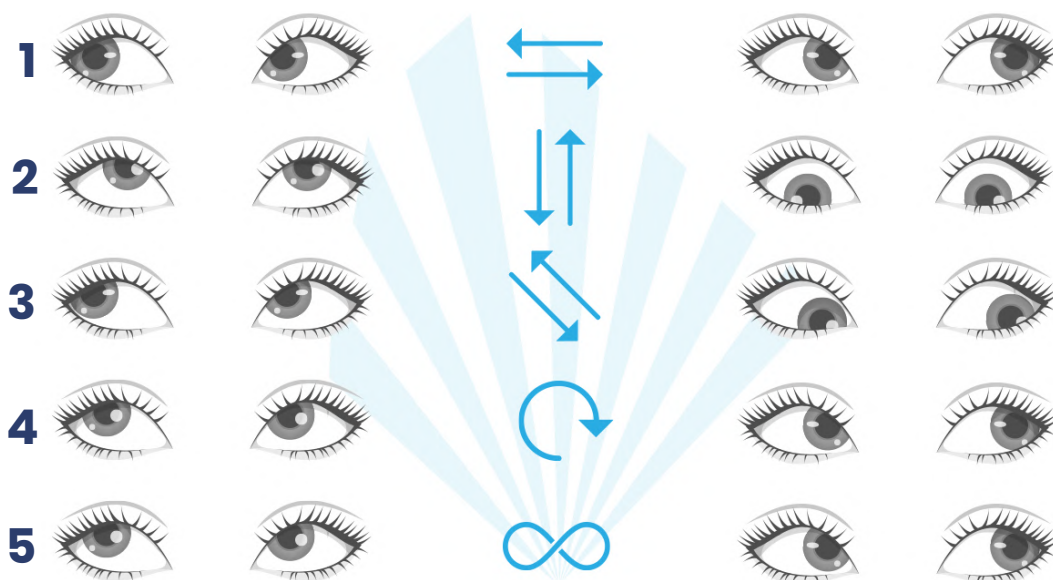
4 AKTYWNA PRZERWA W PRACY

Mamy dla Ciebie trzy propozycje. Poniższe ćwiczenia przygotowali fizjoterapeuci z placówek medycznych **Zdrofit Zdrowe Miejsce**.

1. GIMNASTYKA OCZU



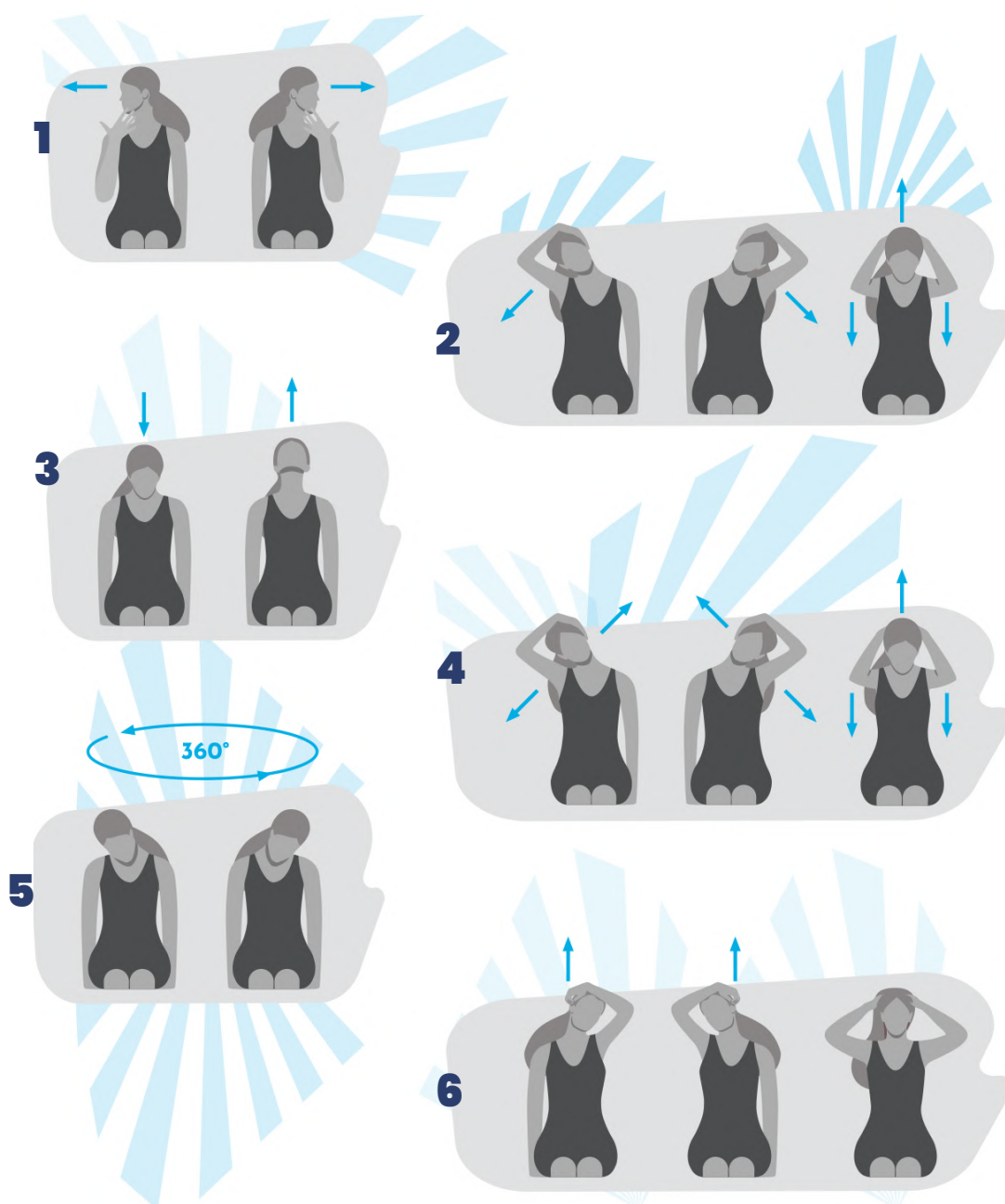
Jeśli pracujesz wiele godzin przed monitorem komputera, korzystasz dodatkowo z telefonu lub innych urządzeń elektronicznych, możesz odczuwać dyskomfort i zmęczenie oczu. Pamiętaj o tym, że kolor zielony jest dla oczu kojący. Na biurku warto zatem postawić roślinę doniczkową lub patrzeć w dal przez okno na przyrodę. Zapoznaj się dodatkowo z poniższymi ćwiczeniami, by wspomóc zmęczone oczy, poprawić jakość widzenia oraz usunąć sztywność karku. Wykonaj każde z nich 15 razy. Poniższe ilustracje możesz wydrukować lub zrobić ich zdjęcie, a następnie zapisać w swoim telefonie.



2. GIMNASTYKA SZYI I KARKU



Regularne rozciąganie mięśni szyi oraz karku pomoże Ci niwelować bóle głowy, barków, mrowienie dłoni, szumy uszne, czy napięcia oraz uczucie dyskomfortu. Każde z poniższych ćwiczeń wykonaj 10 razy, bez pośpiechu, w spokojnym tempie. W końcowej fazie ruchu, zatrzymaj głowę i policz do pięciu (oprócz ćwiczenia z krążeniem głową).

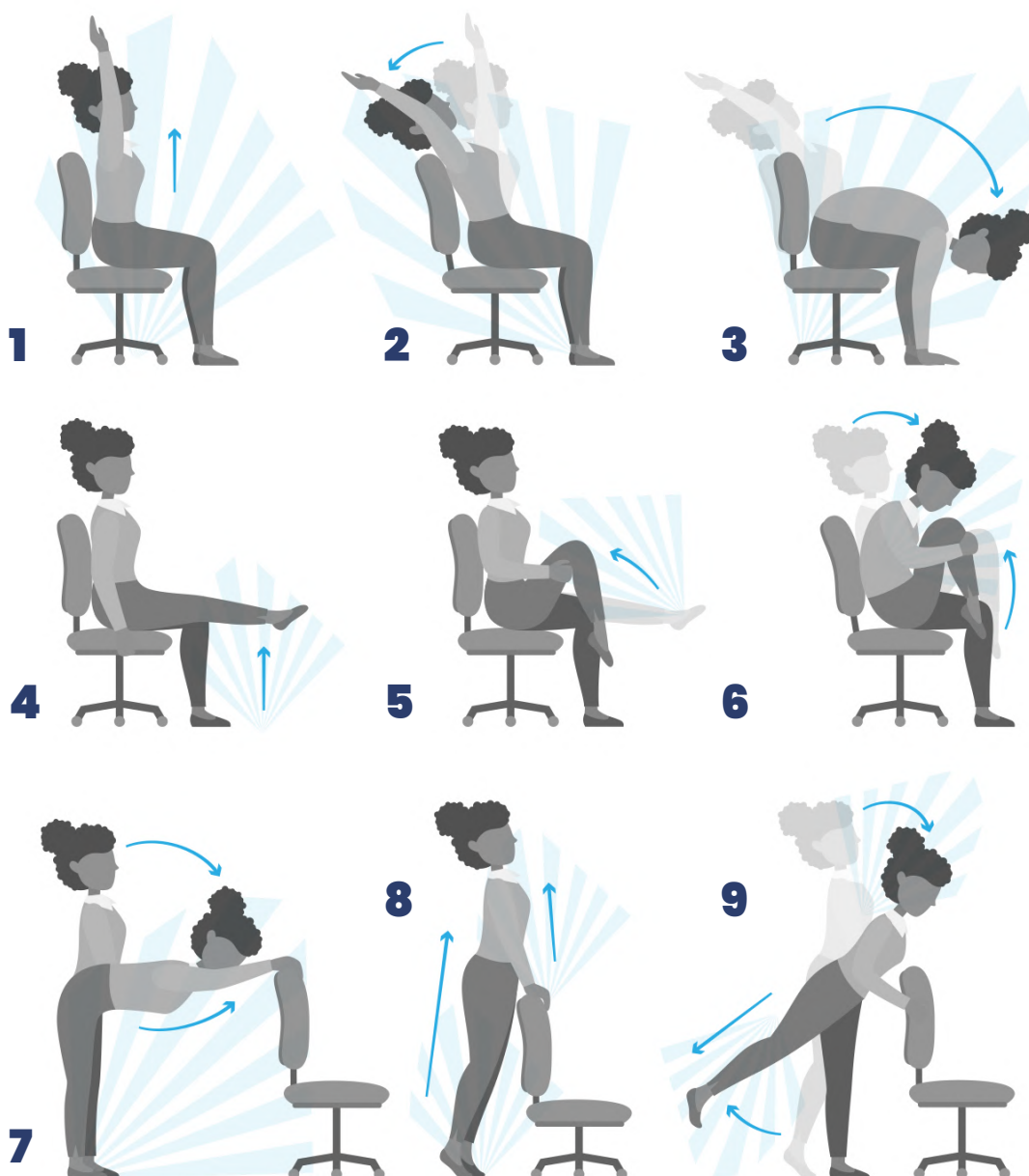


3. GIMNASTYKA DLA CIAŁA



Ciało kocha gimnastykę i dziękuje za nawet najprostszą dawkę ruchu. Mamy dla Ciebie zestaw ćwiczeń do wykonania w trakcie pracy. To także pożyteczna ściągą dla Twojego zespołu. Wcześniej proponowaliśmy wspólne praktykowanie aktywnej przerwy w pracy. Każde z tych ćwiczeń wykonaj w spokojnym rytmie 10 razy.

Przyjemnej gimnastyki!



Przygotuj swoje ciało i umysł do pracy przy pomocy specjalnych zajęć w naszych klubach. W grafikach szukaj ich pod nazwą:



Zajęcia Antystres – chwila relaksu, oddechu oraz wyciszenia.



Short Classy – 30-minutowe treningi ogólnorozwojowe, interwałowe lub wzmacniające, które odbywają się w godzinach porannych. Idealne na dobry początek dnia!



Zajęcia lunchowe – znakomita propozycja na aktywną przerwę w pracy. Proponujemy treningi ogólnorozwojowe, metaboliczne, wzmacniające lub body&mind. Warto z nich skorzystać w towarzystwie koleżanek i kolegów z pracy.

YES2MOVE

Gotowe, krótkie programy treningowe do wykonania w pracy lub w domu znajdziesz również na **Yes2Move**. To największa platforma treningowa w Polsce. Możesz trenować, gdzie chcesz i kiedy chcesz.

Wypróbuj przez 14 dni za 1 zł – polecamy zestawy treningowe „Przerwa na home office!”.

Powodzenia!



ODWIEDŹ NASZE STRONY INTERNETOWE



Sieć klubów Zdrofit: www.zdrofit.pl



Sieć klubów FitnessClubS4: www.fitnessclubs4.pl



Sieć klubów Fitness Academy: www.fitness-academy.com.pl



Sieć klubów My Fitness Place: www.myfitnessplace.pl



Sieć klubów Fabryka Formy: www.fabryka-formy.pl



Sieć klubów StepOne: www.stepone.pl



Centrum sportowe Wesolandia: www.wesolandia.pl



Sieć klubów Fit Fabric: www.fitfabric.pl

NAPISZ LUB ZADZWOŃ – CHĘTNIE ODPOWIEMY NA TWOJE PYTANIA

www.benefitsystems.pl

dok@fitness.benefitsystems.pl

☎ 22 487 81 33



Wszystkie prawa zastrzeżone. Prawa autorskie należą do Benefit Systems.