



# 5 ĆWICZEŃ

Dla zdrowia pleców, karku,  
nadgarstków i nóg,  
które wykonasz w trakcie pracy.



**BlueBall**  
*Academy*

[WWW.BLUEBALLACADEMY.PL](http://WWW.BLUEBALLACADEMY.PL)

PIERWSZE ĆWICZENIE

# Rozluźnij kark

**Za długo siedzisz przy biurku i wpatrujesz się w komputer ? Czujesz sztywność w karku, a ból głowy daje o sobie znać ?** Mamy na to sposób !

Przedstawiamy dedykowane ćwiczenie dla wszystkich osób, które pracują przed komputerem lub telefonem.



- 1.** Usiądź prosto. Głowa powinna stanowić przedłużenie kręgosłupa.
- 2.** Oderwij kręgosłup od oparcia.

- 3.** Powolnym ruchem, kieruj brodę ku mostkowi.
- 4.** Wyprostuj głowę i wykonaj kolejne powtórzenie.



**BlueBall**  
Academy

[WWW.BLUEBALLACADEMY.PL](http://WWW.BLUEBALLACADEMY.PL)

DRUGIE ĆWICZENIE

# Otwórz klatkę piersiową

Siedzisz zgarbiony przy biurku. Już czujesz jak barki coraz bardziej się napinają, a klatka piersiowa, zamiast się wyprostować pochyła się do przodu?

Dlatego przygotowaliśmy ćwiczenie, które **rozluźni spięte mięśnie, otworzy klatkę piersiową i poprawi Twoją postawę.**



1. Usiądź prosto i oderwij kręgosłup od oparcia fotela
2. Zegnij ręce w łokciach, aby tworzyły kąt prosty.
3. Ramiona przyklej do boków ciała

4. Obie rękami wykonuj odwodzenie na zewnątrz.
5. Wróć rękoma do pozycji wyjściowej.



BlueBall  
Academy

WWW.BLUEBALLACADEMY.PL

TRZECIE ĆWICZENIE

# Rozluźnij nadgarstki

Mam już dość pisania na klawiaturze! Nie potrafię utrzymać telefonu! Moje nadgarstki tak mnie bolą, że nie potrafię pracować.

**Aby nadgarstki nie bolały wykonaj poniższe ćwiczenie i pracuj bez bólu.**



1. Odsuń na bok dokumenty i kawę. Nikt nie lubi jak są zalane :)
2. Wyprostuj rękę. Następnie wykonaj ruch nadgarstka ku górze.

3. Zegnij dłoń i delikatnie pociągnij ją do dołu.
4. Wykonaj powtórzenia na obydwie dłonie w ciągu jednej minuty



[WWW.BLUEBALLACADEMY.PL](http://WWW.BLUEBALLACADEMY.PL)

CZWARTE ĆWICZENIE

# Mobilizujemy odcinek piersiowy

To ćwiczenie dedykujemy wszystkim osobom, które **odczuwają nadmierne napięcie w klatce piersiowej.**

**Sprawdzi się ono idealnie, kiedy masz pracę siedzącą.**



1. Usiądź prosto.
2. Podeprzyj głowę na rękach.
3. Następnie delikatnie odchyl głowę do tyłu.
4. Wróć do pozycji wyjściowej



[WWW.BLUEBALLACADEMY.PL](http://WWW.BLUEBALLACADEMY.PL)

# Dbamy o stopy

## A co z nogami?

Czuję, że są spięte, obolałe, puchną. Zawsze jak wstaję, czuję ciężkość, nogi są jakby nie moje. Co w tej sytuacji ?

W przypadku nóg bardzo ważne jest robienie regularnych przerw. Postaraj się co godzinę wstać i chwilę pomaszerować wokół biura. Usprawni to krążenie, zmniejszy opuchliznę, rozluźni spięte mięśnie.



**1.** Podnoś stopy na palce.

Następnie wykonaj nimi spacer.

**2.** Powtórz to samo, ale na piętach.

**3.** Wstając z krzesła, stań na palcach. Usiądź.

