

ĆWICZENIA PRZY BIURKU

1. Ćwiczenia przy biurku na kręgosłup

Usiądź na krześle, nogi trzymaj luźno. Pochyl się do przodu i połóż całe dłonie na podłodze. Zatrzymaj pozycję na kilka sekund. Wyprostuj plecy i ściągnij łopatki. Wykonaj minimum pięć powtórzeń.

2. Ćwiczenia przy biurku na kręgosłup

Usiądź na krześle. Przyciągnij rękami prawe kolano do tułowia, przytrzymaj je kilka sekund i delikatnie opuść. Tak samo przyciągnij lewe kolano. Wykonaj ćwiczenie pięć-siedem razy na każdą ze stron.

3. Ćwiczenia przy biurku na kręgosłup

Siądź na krześle tak, aby krawędź fotela znajdowała się w połowie uda. Chwyć rękami biurko – jego krawędź. Napinaj mięśnie brzucha i zacznij unosić w górę kolana. Zatrzymaj pozycję na kilka sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj pięć powtórzeń.

4. Ćwiczenia przy biurku na brzuch

Usiądź na krześle. Wyprostuj prawą nogę i unieś ją do góry. Zacznij robić stopą kołeczka. Raz w jedną, raz w drugą stronę. Opuść nogę i powtórz na lewą stronę.

5. Ćwiczenia przy biurku na brzuch

Usiądź na krześle. Wyprostuj się. Napnij mięśnie brzucha tak mocno, jak potrafisz. Zatrzymaj na kilka sekund, rozluźnij. Powtórz kilka razy.

6. Ćwiczenia przy biurku na brzuch

Usiądź na fotelu obrotowym. Złap za brzegi biurka. Unieś nogi na wysokość kilku centymetrów nad ziemią. Wykonuj skręty tułowia. Raz w lewo, raz w prawo. Wykonaj po 10-15 skrętów na każdą z stron.

7. Ćwiczenia dla osób pracujących przy biurku

Dociśnij plecy do krzesła. Nogi powinny być zgięte pod kątem prostym. Połóż stopy płasko na podłodze. Ręce mogą trzymać siedzenia. Unieś prawą nogę i wyprostuj. Wróć do pozycji początkowej. Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą stronę.

8. Ćwiczenia dla osób pracujących przy biurku

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami na krześle. Ręce ułóż na bocznym oparciu. Napnij mięśnie pośladków i unieś do góry, tak aby skrzyżowane nogi były twoim podparciem. Wytrzymaj w pozycji 10 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij mięśnie. Powtórz pięć razy.

9. Ćwiczenia dla osób pracujących przy biurku

Usiądź prosto. Lewą dłoń ułóż na biurku przed sobą. Prawą unieś do sufitu, a następnie przenieś ją na tył oparcia i spróbuj złapać za oparcie. Skręć się w prawą stronę. Wytrzymaj w tak około 10 sekund. Następnie puść oparcie. Wróć do pozycji wyjściowej z uniesioną prawą ręką. Powtórz ćwiczenie na lewą stronę. Wykonaj kilka powtórzeń na każdą ze stron.