Zestaw ćwiczeń kształtujących jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy przy komputerze

Zbliża się długi weekend i część z Was być może spędzi go przed komputerem.
Moja rada – ruszcie się troszkę poćwiczcie lub jak to możliwe idźcie na spacer.
Jeżeli jednak , nie możecie to macie właśnie możliwość poćwiczyć tak aby wasze plecy nie bolały po długim siedzeniu przy komputerze.

Przykładowe zestawy ćwiczeń

postawa zasadnicza, czyli pozycja stojąca
pozycji wyjściowej, czyli do takiej jak zaczynaliście ćwiczenie (przy tych ćwiczeniach często będzie to pozycja stojąca)

Zestaw I
♣ Siedząc wykonujesz:
1 – skłon głowy w przód, wyprost,
2 – skłon głowy w tył, wyprost,
3 – skłon głowy w prawą stronę, wyprost,
4 – skłon głowy w lewą stronę, wyprost.
♣ postawa zasadnicza (czyli pozycja stojąca):
1 – wznos RR w górę,
2 – powrót do pozycji wyjściowej
3 – wznos RR w bok,
4 – powrót do pozycji wyjściowej.
♣ Postawa zasadnicza (czyli pozycja stojąca), RR w górze:
1 – skłon tułowia w przód,
2 – 3 rytmiczne pogłębianie skłonu,
4 – powrót do pozycji wyjściowej.
♣ Postawa zasadnicza (czyli pozycja stojąca):
1 – 2 podskoki na prawej N
3 – 4 podskoki na lewej N
5 – 6 podskoki obunóż.
♣ Postawa zasadnicza (czyli pozycja stojąca):
1 – 2 wspięcie na palce, wznos RR bokiem w górę, wdech powietrza nosem,
3 – 4 opad na stopy, opad RR, wydychamy powietrze ustami.

Zestaw II
♣ Postawa zasadnicza(czyli pozycja stojąca) , RR na biodrach:
1 – skłon głowy w prawo, dotknięcie uchem barku,
2 – powrót do pozycji wyjściowej,
3 – skłon głowy w lewo, dotknięcie uchem barku,
4 – powrót do pozycji wyjściowej.
♣ Postawa zasadnicza(czyli pozycja stojąca) , dłonie na barkach:
1-2-3-4 krążenie RR w przód,
1-2-3-4 krążenie RR w tył,
1-2-3-4 naprzemienne krążenia RR w przód,
1-2-3-4 naprzemienne krążenia RR w tył.
♣ Postawa zasadnicza(czyli pozycja stojąca) , RR nad głową:
1-2-3-4 obszerne krążenie tułowia w prawo,
1-2-3-4 obszerne krążenie tułowia w lewo,
♣ Postawa zasadnicza(czyli pozycja stojąca) :

1- uniesienie prawej N ugiętej w kolanie, klaśnięcie pod nogą,
2- uniesienie lewej N ugiętej w kolanie, klaśnięcie pod nią,
(można powtórzyć dowolną ilość razy w dowolnym tempie),
♣ Stoimy w małym rozkroku,
- wdech powietrza nosem, wydech z głębokim, luźnym skłonem tułowia w przód.

Zestaw III
♣ Siedząc, RR wzdłuż tułowia, łopatki ściągnięte:
1- spoglądamy w prawo, jak najdalej możemy,
2- spoglądamy w lewo, jak najdalej możemy,
3- patrzymy na sufit,
4- patrzymy w podłogę.
♣ Stojąc w rozkroku, RR wzdłuż tułowia:
1 – 2 akcent palcami rąk o uda,
3 – 4 przeniesienie RR bokiem w górę i dwa klaśnięcia nad głową,
♣ Stojąc w rozkroku, RR wzniesione skosem w górę:
1 – skrętoskłon, prawa R dotyka lewej stopy,
2 – powrót do pozycji wyjściowej,
3 – skrętoskłon, lewa R dotyka prawej stopy,
4 – powrót do pozycji wyjściowej.
♣ Wykrok lewą nogą w przód:
1 – podskokiem zmiana nóg,
2 – powrót do pozycji wyjściowej.
♣ W staniu kila głębokich wdechów i wydechów.