

fitness u uredu

U STANCI NA POSLU VJEZBAJTE

AKO PROVODITE CIJELE DANE NA POSLU, TO NIJE OPRAVDANJE DA SAMO SJEDITE; DOVOLJNO JE U RASPORED UBACITI DESET MINUTA ZA FITNESS I PONIJETI TRAKU

Piše: Branimir Vajda, prof. kineziologije, Fitness kuća Collum • Snimio: Boris Štajduhar • Vježbe pokazuje Lana Novota, mag. kineziologije, kineziterapeut u UMF Collum u Zagrebu

Mnogi današnji zdravstveni problemi proizlaze iz neaktivnog načina življenja. Vježbanjem možemo smanjiti ukočenost i neprokrvljenost pojedinih dijelova tijela.

I MALE SU PROMJENE VAŽNE

Istraživanja su pokazala da mnogi ljudi ne koriste fitness programe jer su za njih preteški ili prenaporni. Ako je i s vama tako, niste krivi vi, nego osoblje fitness centra koji ste odabrali. Preporučujem stoga promjene navika:

- ✓ hodajte do posla ili, koristite li gradski prijevoz, izidite stanicu prije odredišta
- ✓ nađite priliku da više stojite
- ✓ uzmite desetominutni odmor za vježbe u uredu
- ✓ nosite sa sobom elastičnu traku ili druga pomagala
- ✓ umjesto da kolege iz zgrade zovete telefonom, prošećite do njih
- ✓ organizirajte šetnju u prirodi s prijateljima
- ✓ izbjegavajte preduga, besciljna razglabanja
- ✓ od radnog mjesta napravite

svoj mirni kutak
✓ ako ste prisiljeni čekati negdje, izidite i hodajte malo

KOMUNICIRAJTE SA SVOJIM TIJELOM

Lagane uredske vježbe koje predlažemo povećavaju protok krvi kroz tijelo, istežu ukočene mišićne skupine i smanjuju vrijeme oporavka tijela. Skraćivanje vremena oporavka najvažniji je faktor u cijeloj priči jer dovodi tijelo do prirodnog metabolizma u što kraćem vremenu. Stres, ukočenost, sindrom teških nogu, umorna ramena i drugi pokazatelji stresa, ako nema tjelovježbe, produljuju vrijeme oporavka i dovode do dodatnog iscrpljivanja tijela. U tom stresnom stanju dolazite kući iscrpljeni i nespremni za slobodno vrijeme.

Ako imate neku ozljedu, osjećate bol ili neugodnost, potražite točnu dijagnozu i prije toga ne počinjte vježbati. Provjerite je li vaš stolac siguran - ako ima kotačiće, fiksirajte ga uz zid ili stol prije izvođenja vježbi.

Vježbe koje su prikazane potiču istežanje i učvršćivanje tijela pa će vaš ured učiniti idealnim mjestom za fitness.



1. RAZGIBAVANJE VRATNIH MIŠIĆA

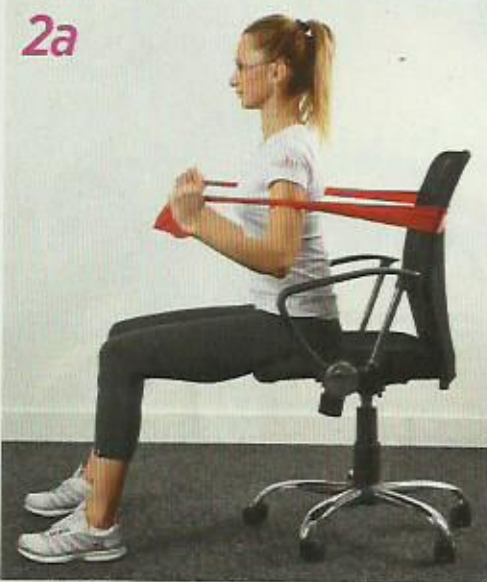
A

Zauzmite sjedeći stav, lijevom rukom se uhvatite za rub stolca. Desnom rukom, preko glave, uhvatite lijevu stranu glave, iznad uha. Leđa neka budu ravna.

B

Desnom rukom lagano potežite glavu udesno. Pokušajte nasloniti desno uho na istostrano rame. Istodobno lijevom rukom držite stolac i istežite lijevu stranu vrata. Ponovite četiri do šest puta na svakoj strani. Cilj je razgibati vratni dio kralježnice, često zategnut ili ukočen.



2a**2b**

2. TRBUŠNE KONTRAKCIJE I RAZGIBAVANJE RAMENOG POJASA

A

Sjednite. Elastičnu traku prebacite preko naslona stolca držeći krajeve rukama.

B

Potiskom desne ruke prema naprijed zategnite traku. Nogama se uprite u pod da se stolac ne rotira. Izdahnite te kontrakcijom trbušnih mišića odmaknite tijelo od naslona. Pokušajte što više uvući trbuh i nagnuti se ravno naprijed. Nogama se uprite u pod. Ponovite 15 do 20 puta u svaku stranu. Cilj je razgibati srednji dio kralježnice i kontrakcija rotacionih trbušnih mišića.

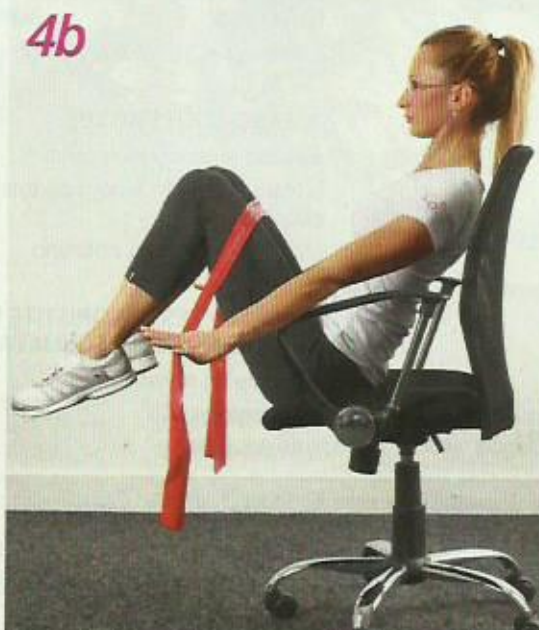
3. ZA MIŠIĆE RAMENA I STRAŽNJE STRANE NADLAKTICE

A

Sjednite na rub stolca. Elastičnu traku podvijte ispod sjedala. Krajeve držite u rukama. Zategnite traku dok vam šake ne dođu u visinu ramena.

B

Udahnite, ispružite ruke prema gore i zategnite leđnu muskulaturu stežući lopatice prema unutra i dolje. Ova vježba sprečava osjećaj teških i umornih ramena. Ponovite 12 do 15 puta.

3a**3b****4a****4b**

4. ZA MIŠIĆE PREPONA I TRBUHA

A

Sjedite na rub stolca, elastičnu traku zategnite preko natkoljenica. Za lakše izvođenje pokreta možete se rukama osloniti na stolac.

B

Uvucite trbuh. Podižite noge, istodobno približavajte koljena. Osjećat ćete mišićnu kontrakciju preponskog dijela. Vježbu ponovite 12 do 15 puta. Cilj je jačanje mišića trbuha, što rezultira smanjenjem njegova volumena.