

Higiena pracy przy komputerze

Zestaw ćwiczeń

1) Część dynamiczna w (miejscu)

- a) krążenia ramion jednorącz w przód po 10 razy każde ramię,
- b) jak wyżej w tył,
- c) wymachy ramion w bok po 10 razy,
- d) jak wyżej w górę i w dół,
- e) trucht w miejscu 30 sekund,
- f) skip A 30 sekund (kolana do klatki),
- g) skip C 30 sekund (pięty do pośladków),
- h) przysiad wyskok po 10 x,
- i) krążenia nadgarstków i głowy - po 10 x w każdą stronę.

2) Część rozciągająca:

- a) skłony tułowia do nóg prostych w staniu po 10 razy,
- b) skłony tułowia do nóg w lekkim rozkroku po 10 razy (z pogłębieniem przed, między i za siebie),
- c) skrętoskłony do nóg w rozkroku po 10 razy na stronę,
- d) skłony do nóg ustawionych skrzyżnie (prawa przed lewą) po 10 razy,
- e) jak wyżej (lewa przed prawą) po 10 razy,
- f) przyciąganie kolana prawego lub lewego w staniu do klatki piersiowej 15 sekund każda z nóg,
- g) pozycja „kobry” w leżeniu – rozciąganie mm prostych brzucha,



- h) pozycja „allahy” w klęku – rozciąganie pleców,



- i) pozycja w siadzie – stopy do siebie, obie stopy jak najbliżej spojenia łonowego, kolana do ziemi (wytrzymujemy 15 sekund w pozycji siedzącej).

3) Część wzmacniająca mm brzucha:

- a) pozycja do pompki na przedramionach (deska) po 30 sekund,
- b) pozycja do pompki na dłoniach (wspinaczka) po 10 sekund na każdą nogę,
- c) w leżeniu na plecach (scyzoryki) po 10 razy,
- d) jak wyżej pół brzuszki po 10 razy,
- e) jak wyżej pełne brzuszki po 10 razy,
- f) jak wyżej mm skośne brzucha (rowerek) po 10 razy,
- g) jak wyżej poziome nożyce po 10 razy każda noga,
- h) jak wyżej pionowe nożyce 10 razy każda noga,
- i) jak wyżej kolana do klatki piersiowej w leżeniu po 10 razy.

Zestaw ćwiczeń przygotował Adrian Gryszpan (nauczyciel WF, ZPSM Szczecin)