



**SIADŁEŚ?  
POWSTAŃ!**  
WSTAŃ OD BIURKA

Tytuł: Siadłeś? Powstań! Wstań od biurka.

Ćwiczenia opracowała: mgr fizjoterapii Monika Durjasz

Konsultacja merytoryczna: dr n. med. Tomasz Chomiuk

Fotografie: Atelier Sarandzul

Modelka: Monika Durjasz

Projekt graficzny i redakcja: Małgorzata Federowska

Copyright by Mobile Medical Services Sp. z o. o. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie teksty, rysunki, zdjęcia, logotypy oraz wszelkie inne informacje opublikowane w niniejszym ebooku podlegają prawom autorskim firmy Mobile Medical Services Sp. z o. o. Kopiowanie, dystrybucja, elektroniczne przetwarzanie oraz przesyłanie zawartości bez zezwolenia firmy jest zabronione.

Mobile Medical Services Sp. z o.o.  
Corporate Wellness by Mobilemed  
ul. Jana Karola Chodkiewicza 5/86  
02-593 Warszawa  
e-mail: [biuro@corporate-wellness.pl](mailto:biuro@corporate-wellness.pl)

# Wprowadzenie

Zdrowie pracowników to jedna z najważniejszych wartości i kapitał każdej organizacji. Dlatego warto inwestować w promocję zdrowego stylu życia, profilaktykę chorób zawodowych i w budowanie kultury wzajemnego koleżeńskiego wsparcia w firmie.

Świadomość, że żyjemy zdrowo, dbamy o siebie i innych zwiększa nasze poczucie bezpieczeństwa, redukuje stres i wzmacnia tak ważną odporność organizmu.

Wielogodzinna praca przy biurku to codzienność dla wielu z nas. W biurze, czy w domu potrafi skutecznie utrudnić dbanie o zdrowie naszego kręgosłupa i całego aparatu ruchu.



Wprowadzenie aktywnych przerw w pracy często wystarcza aby zneutralizować szkodliwe skutki długotrwałej pracy w pozycji siedzącej. Czy siedzenie w ergonomicznej pozycji przez 8h dziennie pomoże zmniejszyć Twoje dolegliwości? Prawdopodobnie nie. Za to kilka prostych ćwiczeń wykonywanych systematycznie w czasie krótkich przerw w pracy zrobi różnicę!

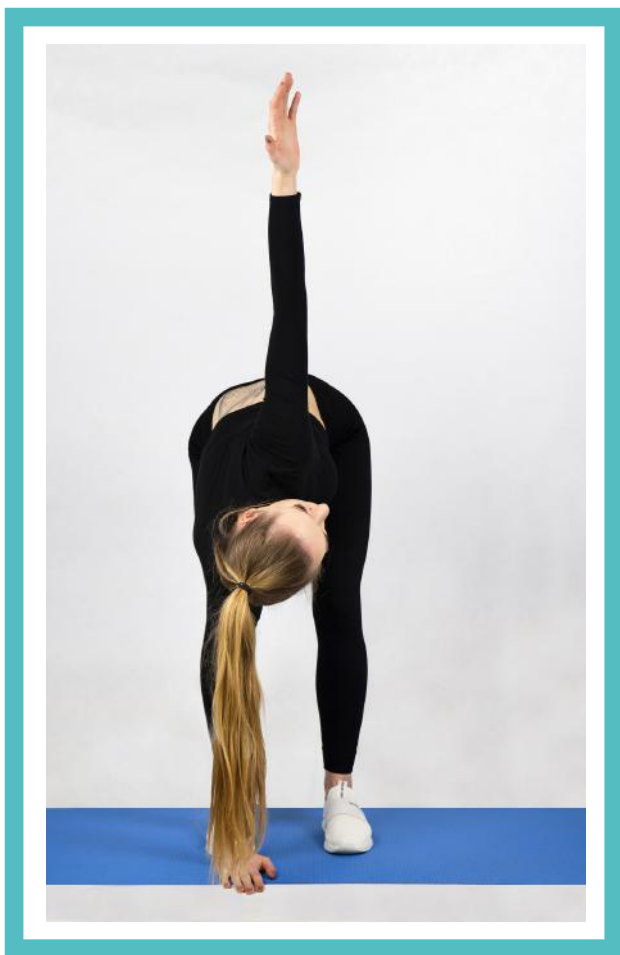
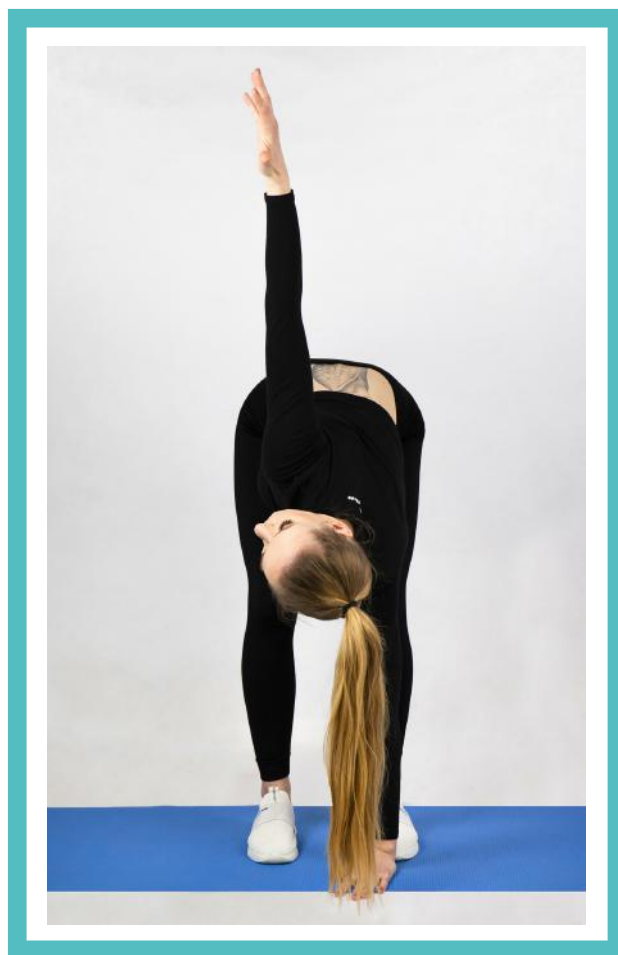
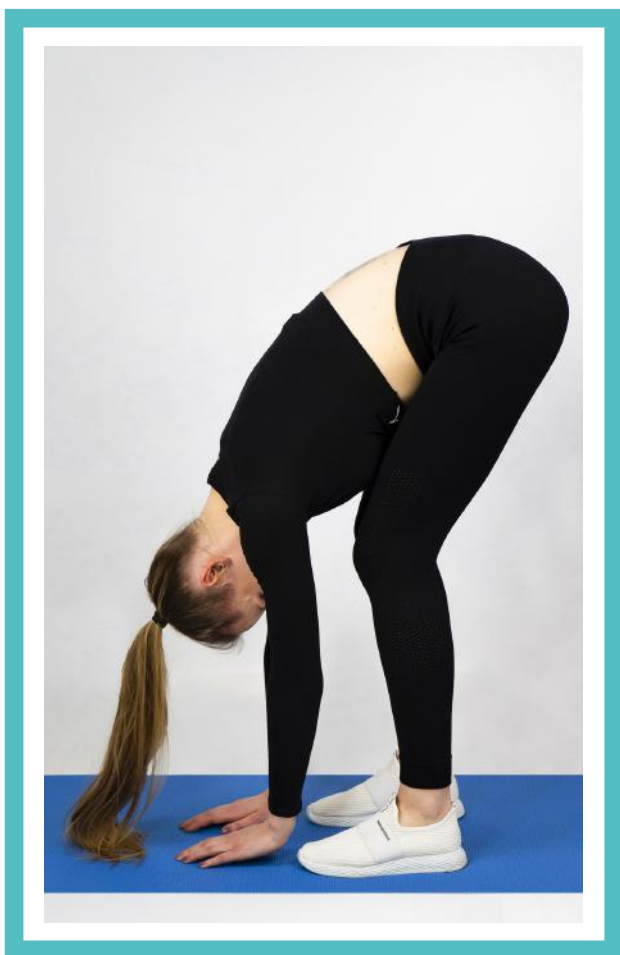
Oddajemy w Twoje ręce ebooka z ćwiczeniami przygotowanymi przez fizjoterapeutkę i zachęcamy do wprowadzenia kultury zdrowia w Twojej firmie. Wystarczy kilka krótkich, ale regularnych i aktywnych przerw, aby zapobiegać dolegliwościom ze strony układu ruchu, poprawić samopoczucie i komfort życia. Ebook świetnie sprawdzi się nie tylko w pracy zdalnej ale i w biurze.

## WSTAŃ DLA ZDROWIA!

W razie stwierdzonych przeciwwskazań do gimnastyki, obecnych nasilonych dolegliwości, chorób układu ruchu - przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zasięgnąć porady lekarza lub fizjoterapeuty.

Sprawdź nasze inspiracje i pomysły na wellbeing w Twojej firmie!





**KROK 1** Ustaw nogi na szerokość bioder, zrób skłon, tak aby rękami dotknąć do podłogi. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, ugnij lekko kolana.

**KROK 2** Unieś prawą rękę do góry, otwórz klatkę piersiową. Wzrok podąża za ręką.

**KROK 3** Wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



[OBEJRZYJ INSTRUKTAŻ](#)



**KROK 1** Usiądź na macie z ugiętymi nogami w kolanach.

**KROK 2** Ręce rozłożone na boki, łopatki ściągnięte.

**KROK 3** WAŻNE: ramiona nie podchodzą do góry

**KROK 4** Ustaw kręgosłup w literę "C".

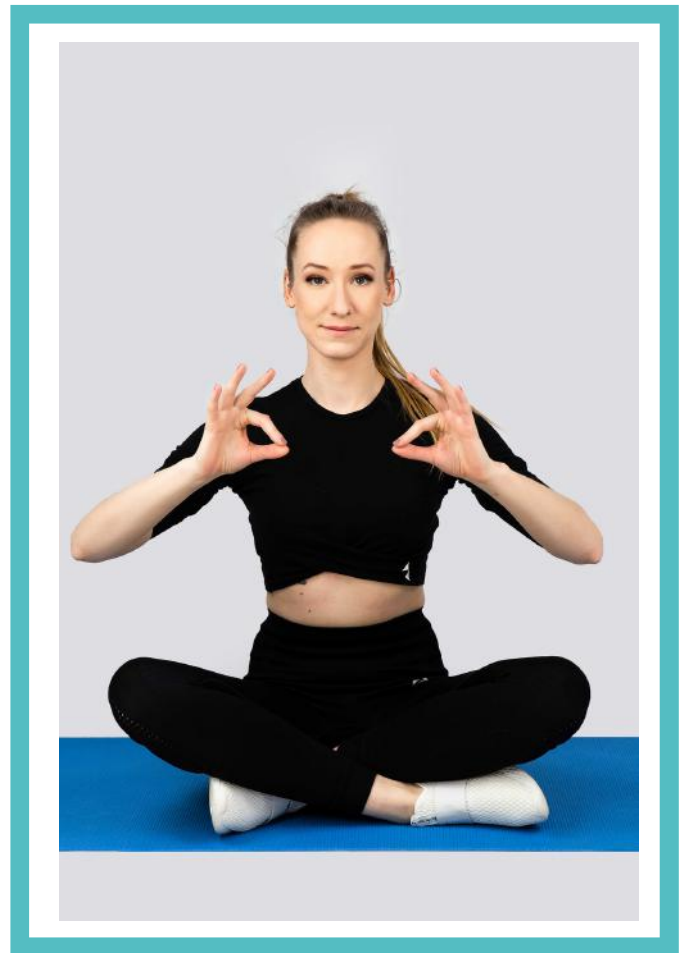
**KROK 5** Złącz ręce przed sobą oraz schowaj głowę między ramionami.

**KROK 6** Wróć do pozycji wyjściowej.

**KROK 7** Powtórz ćwiczenie 10-15 razy.



[OBEJRZYJ INSTRUKTAŻ](#)



**KROK 1** Usiądź na macie, złącz palec wskazujący z kciukiem.

**KROK 2** Skieruj ręce do twarzy, jednocześnie unosząc łokcie do góry.

**KROK 3** Ułożenie rąk przypomina kształtem maskę Batmana.

**KROK 4** Wytrzymaj 15-20 sekund. Powtórz kilkakrotnie. Pamiętaj o wyprostowanych plecach.

**WAŻNE:** Prezentowane ćwiczenie powinno być wykonywane delikatnie i nie powinno powodować nasilenia objawów bólowych.