

Kedves Kollégák!

Az alábbiakban néhány praktikus tanács olvasható arra vonatkozóan, hogyan óvjuk egészségünket a munkavégzés ideje alatt is.

A gyakorlatok felfrissítenek, valamint a váll, nyakgyakorlatok lazítják a szemizmokat is ami nagyon fontos, hiszen a szem használata sok energiát vesz el, és általában a szemizmok eléggé "elfáradnak" munka közben.

- Álljon egyenesen, kezei lógjanak a teste mellett, vállak legyenek lazák. Vállkörzés 10-szer előre, majd 10-szer hátra. Szép nagy vállkörzések legyenek, de nem kell gyorsan csinálni.
- Ugyanebben a helyzetben, nyakkörzés. 10-szer balra, kis pihenő, 10-szer jobbra. Ne csinálja gyorsan, nehogy elszédüljön !
- Nyakdöntés előre-hátra, szintén 8-10-szer
- Forgassa a nyakát balra meg jobbra, 5-6-szor
- Szemgyakorlat. Ülhet vagy állhat mindkettő jó. Lassan mozgassa a szemét jobbra, balra, le majd fel. Csak a szemeit mozgassa, a nyakát ne. Vállai legyenek ellazítva, és közben próbáljon meg mélyeket lélegezni (esetleg teljes légzés, bár ezt inkább relaxáció közben).

Szentlőrinc, 2010. április 7.