

5 perces Aktív irodai rutin

*Mozdulj
a jobb napért!*

Egyszerű mobilizáló gyakorlatok ülőmunkát végzőknek

A tartós ülés könnyen együtt járhat merev nyakkal, feszes vállakkal, beszűkült csípővel, hátfáradással és csökkenő koncentrációval. A jó hír, hogy már napi néhány perc tudatos átmozgatás is segíthet megszakítani a hosszú ülést, felfrissíteni a testet, és kényelmesebbé tenni a munkanapot.

Miért probléma a sok ülés?



A nyak, váll és hát izmai könnyen befeszülhetnek.



A csípő és a mellkas beszűkülhet, a testtartás romolhat.



A tartós ülés fáradtságérzetet és merevséget okozhat.



A kevés mozgás miatt a nap végére romolhat a komfortérzet és a koncentráció.

Mit tehetsz napközben?



Állj fel 30–60 percenként legalább 1–2 percre.



Telefonálj időnként állva vagy sétálva.



Váltogasd a testhelyezeted, ne maradj sokáig ugyanabban a pózban.



Végezd el ezt az 5 perces mobilizáló rutint naponta 1–2 alkalommal.



Lélegezz nyugodtan, és figyelj a folyadékbevitelre.



EGY
EGÉSZSÉGESEBB
TE MA
HATÉKONYABB
HOLNAP



Fontos

A gyakorlatokat lassan, kontrolláltan, fájdalommentes tartományban végezd. Ha éles fájdalmat, szédülést vagy zsibbadást érzel, hagyd abba, és szükség esetén kérj szakembertől segítséget.

*Apró lépések
egy egészségesebb, energikusabb
munkanapért.*

A rutin gyakorlatai

1–3. gyakorlat

*Kis lépések,
nagy változás!*

Minden gyakorlatot lassan, egyenletes légzéssel és fájdalommentes tartományban végezz.

1. Állbehúzás

Nyak és testtartás



Kiinduló helyzet: Ül egyenesen, tekintet előre.



Végrehajtás: Húzd finoman hátra az álladat, mintha tokát csinálnád. A fejtetővel közben nyújtózz felfelé. Tartsd meg 2–3 másodpercig, majd lazíts.



Ismétlés: 8–10 ismétlés.



Mire jó? Segíthet ellensúlyozni az előretolt fejtartást.

2. Vállkörzés és lapockazárás

Vállöv és felső hát



Kiinduló helyzet: Ül vagy állj lazán, karok a test mellett.



Végrehajtás: Körözz a vállakkal lassan hátra 8 alkalommal. Ezután húzd a lapockákat hátra és lefelé 2 másodpercre, majd lazíts.



Ismétlés: 8 körzés + 8 lapockazárás.



Mire jó? Oldhatja a vállövi feszülést és javíthatja a tartást.

3. Mellkasnyitás

Melkas és váll



Kiinduló helyzet: Ül vagy állj egyenesen.



Végrehajtás: Kulcsold össze a kezeidet a hátad mögött, vagy tedd a kezed a derekadra. Finoman húzd hátra a vállakat, emeld a mellkast, és maradjon az áll enyhén behúzva.



Tartás: 15–20 másodpercig, 2–3 alkalommal.



Mire jó? Ellensúlyozhatja a görnyedt testtartást és nyithatja a mellkast.

*Mozogj ma
egy egészségesebb holnapért!*

A rutin gyakorlatai

4–6. gyakorlat

Végezd a mozdulatokat lassan, kontrolláltan, kényelmes mozgástartományban.

*Mozgás
a jobb napokért!*

4. Ülő háti mobilizálás

Hát és gerinc átmozgatása



Kiinduló helyzet: Ül a szék elejére, a kezek a combon.



Végrehajtás: Belégzésre emeld a mellkast és finoman homoríts. Kilégzésre domborítsd a hátat, húzd be finoman a hasat, és engedd kissé előre a fejet.



Ismétlés: 8–10 lassú váltás.



Mire jó? Átmozgathatja a hát felső és középső szakaszát.

5. Ülő törzsfordítás

Mellkasi gerinc mobilitása



Kiinduló helyzet: Ül egyenesen a szék elején.



Végrehajtás: Tedd az egyik kezedet az ellenoldali comb külső részére, a másik kezedet a szék támlájára. Belégzésre nyújtózz meg, kilégzésre fordulj finoman oldalra. Tartsd meg 2–3 nyugodt légzésig, majd csere.



Ismétlés: Oldalanként 2–3 alkalom.



Mire jó? Segíthet javítani a törzs és a mellkasi gerinc mozgékonyágát.

6. Csípőnyújtás állva

Csípő és csípőhorgasz



Kiinduló helyzet: Állj fel az asztal mellé. Lépj az egyik lábbal hátra fél lépést.



Végrehajtás: Feszítsd meg finoman a farizmot, billentsd kissé magad alá a medencét, majd told óvatosan előre a csípőt, amíg kellemes nyúlást érzel az elől lévő csípőtájékon.



Tartás: 15–20 másodperc oldalanként, 2 alkalommal.



Mire jó? Oldhatja a hosszan tartó ülés miatt feszes csípőt.

Így használd a rutint

Egyszerű napi minta

Már napi néhány perc mozgás is sokat tehet a jobb testtartásért, több energiáért és a hatékonyabb munkanapért. Az alábbi minta segít beépíteni az 5 perces rutint a mindennapjaidba.

5 perces minta rutin

1. perc – Állbehúzás + vállkörzés
2. perc – Lapockazárás + mellkasnyitás
3. perc – Ülő háti mobilizálás
4. perc – Ülő törzsfordítás mindkét oldalra
5. perc – Csípőnyújtás + 3 mély légzés

Hasznos tippek

-  Naponta 1–2 alkalommal már sokat számíthat.
-  Különösen hasznos hosszabb ülés, meeting vagy koncentrált munka után.
-  A mozdulatokat mindig fájdalommentes tartományban végezd.
-  Ha tartós panaszod van, kérj személyre szabott segítséget szakembertől.

Kapcsolat

**Legény Árpád**

fitnesz- és személyi edző, gerinctréner

E-mail: legenyarpad@gmail.com

Telefon: 06-30-441-4843

Céges gerinctorna, egyéni edzés és mozgásprogramok Budapesten.



Egészségesebb
emberek.
Sikeresebb
csapatok.

Apró lépések
nagy változásokhoz!



Mozgás ma,
jobb holnap!