

Kark i barki przy pracy biurowej

Krótką rutyną dla osób spędzających wiele godzin przy komputerze. Ćwiczenia 1–4 możesz robić przy biurku kilka razy dziennie, 5–6 w domu 3 razy w tygodniu.

Zasady bezpieczeństwa

- Ból w trakcie ćwiczeń do 3/10 jest w porządku, jeśli nie narasta i mija do następnego dnia.
- Przerwij i skonsultuj się, jeśli pojawi się drętwienie, osłabienie, ból promieniujący lub nasilający się.
- Pilnie do lekarza/SOR: drętwienie krocza, zaburzenia oddawania moczu, gorączka z bólem, poważny uraz.

Ćwiczenia

1	Retrakcja szyi Siedząc prosto, przesunij głowę poziomo do tyłu („podwójny podbródek”).	10 × 3 s
2	Krążenia barków Duże, spokojne krążenia do tyłu i do przodu.	10 + 10
3	Rotacje tułowia na krześle Ręce skrzyżowane na klatce, obrót w prawo i w lewo.	8 na stronę
4	Wyprost na oparciu krzesła Dłonie za głowę, odchyl się nad oparciem, spokojny oddech.	8 powtórzeń
5	Wiosłowanie z gumą Przyciągaj gumę do tułowia, łopatki w dół i do tyłu, barki z dala od uszu.	3 × 12–15
6	Rotacja zewnętrzna z gumą Łokieć przy boku, zgięty 90°. Odwodź przedramię na zewnątrz, wracaj powoli.	3 × 12–15

Dziennik — odhaczaj wykonane treningi

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból 0–10
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nie ma poprawy po 3–4 tygodniach? Umów wizytę (50 min, 150 zł) — sprawdzę przyczynę i dopasuję ćwiczenia. Tel. 698 361 513 • ul. Oleśnicka 3, Dąbrowa Tarnowska • marcinchlosta.pl