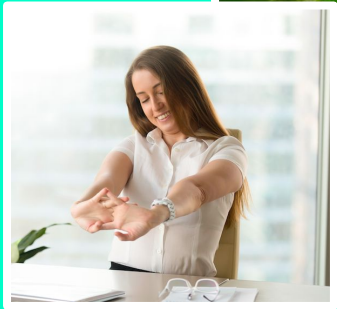




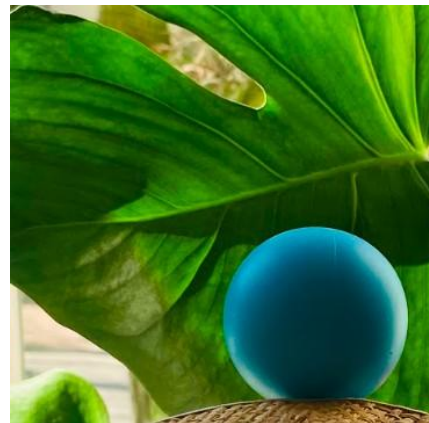
TAKE TIME TO TAKE CARE OF YOURSELF



JAK ZAPOBIEGAĆ BÓLOM PLECÓW?

Większość z nas pracuje dziś zdalnie, zaś liczne placówki, które zwykle dbają o naszą aktywność i wellness są zamknięte.

Wraz z partnerami Massage Spot przygotowaliśmy kilka wskazówek odnośnie tego, jak samemu zadbać o dobrą formę naszego grzbietu i nie tylko!



1. RUCH

“RUCH ZASTĄPI PRAWIE KAŻDY LEK, PODCZAS GDY ŻADEN LEK NIE ZASTĄPI RUCHU.”

Wystarczy 30 minut dziennie, aby zrównoważyć negatywne skutki siedzącego trybu życia. Silne mięśnie grzbietu i brzucha są najpewniejszym sposobem uniknięcia bólu pleców. Zatem znajdź ulubiony typ ćwiczeń wzmacniających, pilates czy jogi, które minimum 3x w tygodniu pozwolą Ci zadbać o te partie mięśniowe. Jest wiele form aktywności, które możesz wykonywać bez wychodzenia z domu.

Wprowadź je do kalendarza i trzymaj się planu.



2. POSTAWA

Wykonujesz pracę siedzącą?

Często zmieniaj pozycję ciała, by poprawić krążenie i zadbaj o to, jak siedzisz. Postaraj się, by w godzinach pracy Twój kręgosłup był możliwie wyciągnięty, a klatka otwarta.

JAK TO OSIAGNAĆ?

- WYPROSTUJ PLECY
- UNIEŚ BARKI
- SKIERUJ ŁOPATKI DO TYŁU I WYOBRAŻAJĄC SOBIE, ŻE CHOWASZ JE DO KIESZENI BLISKO KRĘGOSŁUPA POWOLI OPUŚĆ BARKI

STARAJ SIĘ WYKONAĆ TO ĆWICZENIE CODZIENNIE

DLA WYPRACOWANIA NAWYKU.



3. MMM...MASAŻ



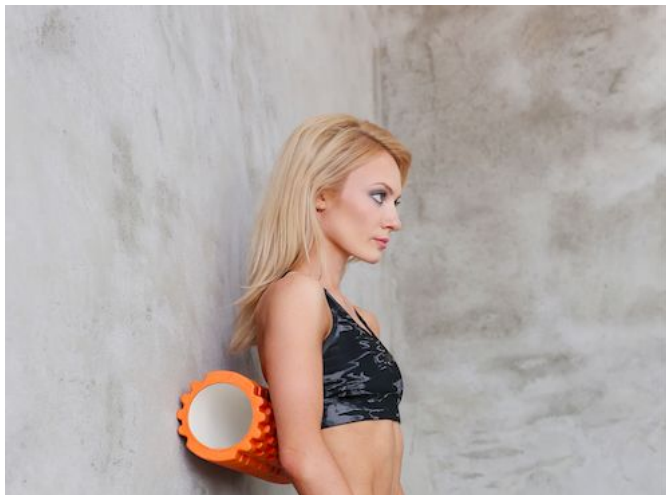
Masaż zapobiega bólom pleców, niweluje także pojawiające się już bóle grzbietu. Jeśli nie mamy możliwości skorzystania z wizyty u sprawdzonego specjalisty, warto przetestować rozwiązanie, dzięki któremu, w pewnym stopniu, sami będziemy mogli sobie pomóc.

Można pokusić się wówczas o użycie rollera/ wałka korekcyjnego lub piłeczek kauczukowych. Są one łatwo dostępne w sklepach ze sprzętem sportowym i rehabilitacyjnym.

JEŚLI NIE MAMY W DOMY KAUCZUKOWEJ PIŁECZKI:

MOŻNA PORATOWAĆ SIĘ PIŁKĄ TENISOWĄ

3. CD: MASAŻ



MASAŻ GRZBIETU PIŁECZKĄ LUB ROLLEREM:

- STAŃ PRZY ŚCIANIE I UMIEŚĆ PIŁECZKĘ LUB ROLLER NA WYSOKOŚCI MIEJSCA, W KTÓRYM POJAWIA SIĘ NAPIĘCIE, OPRZYJ PLECY O ROLLER LUB PIŁEKĘ ZAPIERAJĄC SIĘ STOPAMI O PODŁOGĘ I UGINAJĄC NOGI
- WYKONUJ RUCHY DO GÓRY I W DÓŁ LUB ŁAGODNIE NA BOKI NAMIERZAJĄC NAJBARDZIEJ NAPIĘTĄ OKOLICĘ. MASUJ PLECY PRZEZ 1 MINUTĘ
- ZATRZYMAJ I NACIŚNIJ SIŁNIEJ W MIEJSCU, GDZIE CZUJESZ NAPIĘCIE, ZATRZYMAJ POZYCJĘ I WYKONAJ W NIEJ 6 SPOKOJNYCH, GŁĘBOKICH ODDECHÓW.

Dla osób, które znają już wskazaną technikę, polecamy przetestować ćwiczenie na podłodze.

4. ROZCIĄGAJ SIĘ W TRAKCIE DNIA



Rób ok. 5-minutowe przerwy możliwie co godzinę:

- WYKONAJ ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KARKU, PLECÓW, KLATKI PIERSIOWEJ I NÓG.
- DODAJ SKRĘT TUŁOWIA W KAŻDĄ ZE STRON
- WPRAW W RUCH OBROTOWY BARKI, MIEDNICĘ I STAWY KOLANOWE

Dbaj też w czasie przerw o nawodnienie organizmu.

5. ERGONOMIA

Jeśli masz taką możliwość, zapewnij sobie ergonomiczne krzesło i biurko z prostokątnym lub kwadratowym blatem dbając o ich ustawione odpowiednio do Twojego wzrostu.

- NIE MASZ DOBRZE WYPROFILOWANEGO KRZESŁA?
PO PROSTU ZROLUJ RĘCZNIK I WŁÓŻ GO POD ODCINEK LĘDŹWIOWY.
- WARTO TEŻ ZAOPATRYĆ SIĘ W GUMOWĄ PODUSZKĘ REHABILITACYJNĄ WYPEŁNIONĄ POWIETRZEM, TO NIEDROGA INWESTYCJA, KTÓRA WPROWADZI ODCZUWALNĄ ZMIANĘ.



TAKE CARE