

Piętnaście minut dla zdrowia *Warto spróbować!*

Szanowni Państwo,

W imieniu Wojewody Świętokrzyskiego Bożentyny Pałki-Koruby i Wicewojewody Grzegorza Dziubka gorąco zachęcamy do udziału w akcji **Zdrowy Kwadrans**.

Realizowana przez Wydział Centrum Zdrowia Publicznego i Biuro Wojewody akcja jest skierowana do wszystkich zainteresowanych pracowników Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego, a jej głównym celem jest promowanie **zdrowego trybu życia**.

Zachęcamy również pracowników innych urzędów i instytucji do dbania o swoje **zdrowie** poprzez aktywność ruchową.

W ramach akcji przedstawimy Państwu szereg przedsięwzięć, które z pewnością pozytywnie wpłyną na nasze **urzędnicze zdrowie**. Na początek proponujemy Państwu codzienne rozruszanie poszczególnych partii ciała w ramach 15-minutowej przerwy przysługującej każdemu pracownikowi w ramach czasu pracy.

Na stronie internetowej ŚUW został zamieszczony zestaw 13 prostych ruchów, które będzie można wykonać na stanowisku pracy, poprawiając w ten sposób nie tylko własne **samopoczucie**, ale i **zapal** do wykonywania obowiązków służbowych.

Wraz z nastaniem wiosny zachęcimy Państwa również do wspólnej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz do dbania o zdrowe odżywianie. Ci z Państwa, którzy przyłączą się do akcji, będą mieli również możliwość cyklicznego monitorowania stanu ciśnienia.

Prezentowany zestaw **zdrowych ruchów** został przygotowany pod kierunkiem specjalisty rehabilitacji ruchowej dr. Wojciecha Kiebzaka.

*UWAGA! Udział w akcji ma charakter dobrowolny, zaś uczestnicy biorą w niej udział na własną odpowiedzialność. Przed przystąpieniem do wykonywania poniższego zestawu prosimy o dokładne zapoznanie się z opisami poszczególnych ruchów. Należy **przerwać** wykonywanie podanych poniżej czynności w przypadku pojawiającego się bólu lub dyskomfortu i zgłosić się do lekarza lub specjalisty fizjoterapii.*

Zestaw ćwiczeń zaczynamy od czegoś prostego: **ruchu numer 1**, kończymy czymś równie prostym: **ruchem nr 13**

1 Pozycja siedząca skorygowana / wyprostowana.

Łagodny, lekko pogłębiony wdech, a następnie wydłużony wydech, z cichym wypowiedzeniem „haaffff”.
Powtórzyć 3 razy – ewentualnie odkaślać. Następnie pomasaż sobie szyję, do poczucia ulgi.

13 Pozycja siedząca skorygowana / wyprostowana.

Łagodny, lekko pogłębiony wdech, a następnie wydłużony wydech, z cichym wypowiedzeniem „haaffff”.
Powtórzyć 3 razy – ewentualnie odkaślać.



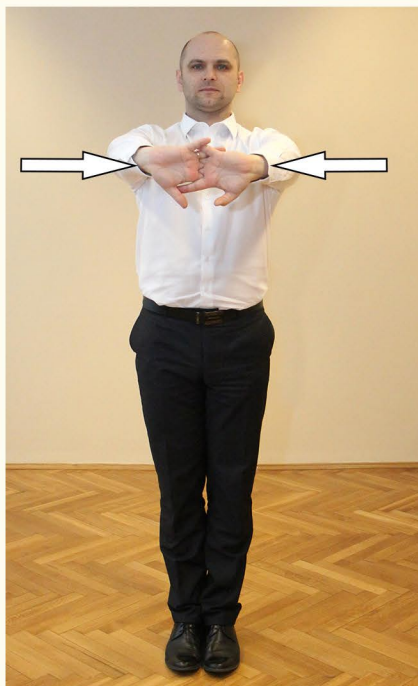
Prawidłowa postawa podczas pracy przy biurku:

1. Stopy powinny opierać się stabilnie na podłodze.
2. Wysokość siedziska ustala się taki sposób, aby kąt w stawie kolanowym wynosił około 90 stopni. W przypadku zbyt niskiego ustawienia siedziska względem blatu, należy je podnieść, pamiętając, żeby pod nogi podłożyć stopień pozwalający na oparcie stóp. Uda powinny być w całości ułożone na siedzisku. Należy równo obciążyć kości kulszowe oraz równoległe ustawić linię barków i bioder w stosunku do krawędzi stołu. W tym ustawieniu, pochylić górną część tułowia do przodu z przesunięciem miednicy do tyłu, z lekkim cofnięciem głowy do tyłu oraz wysunięciem obiektu zainteresowania np. zeszytu, klawiatury do przodu, zachowując swobodną, skorygowaną postawę.
3. Łokcie utrzymywane blisko tułowia oraz nadgarstki ułożone na specjalnych żelowych podkładkach powinny być oparte na blacie biurka.
4. Pozycję opisaną w p. 3 można zamieniać na pozycję, w której plecy powinny opierać się o oparcie krzesła, fotela z odpowiednio wyprofilowanym, dopasowanym do naturalnych krzywizn kręgosłupa kształtem.
5. Pozycje opisane w p. 3 i w p. 4 można przerywać np. co 15 minut, trwającą od kilku do kilkunastu sekund, pozycją pasywną - „swobodnego zgięcia tułowia”.
6. Monitor powinien być ustawiony na wprost, na wysokości wzroku, tak by jego górna krawędź znajdowała się kilka cm powyżej linii wzroku. Idealna odległość ekranu od oczu to 45–55 cm.
7. Podczas siedzenia należy pamiętać o sterowaniu lekko pogłębionym oddechem.



2

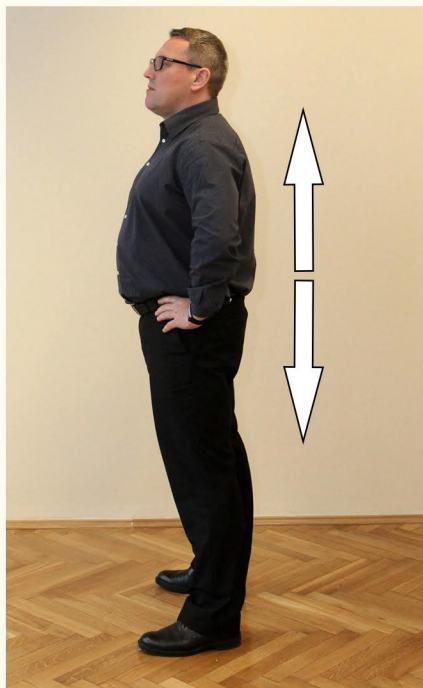
Pozycja siedząca skorygowana / wyprostowana.
Ruch rotacji oczu, głowy i całego tułowia
na zmianę po 1 powtórzeniu w prawą i lewą stronę.
Ruch można wspomóc chwytem rąk
za obudowę krzesła.
Powtórzyć 2 razy.



3

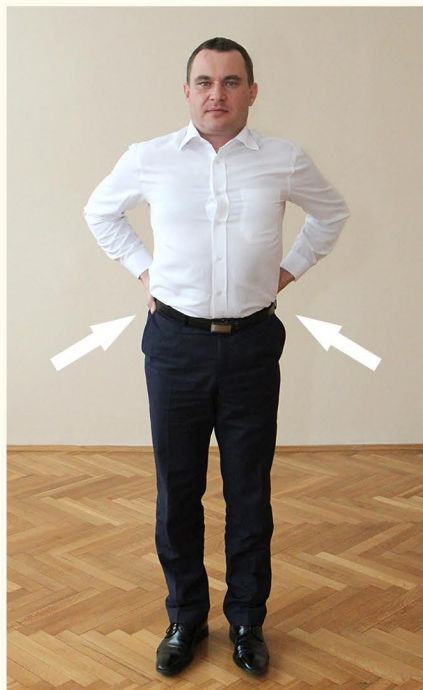
Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana.
Spleść palce i unieść wyprostowane ręce,
dłońmi skierowanymi wewnętrzną stroną ku górze.
Rozciągnąć tułów, wykonując lekkie ruchy
pochylenia głowy i tułowia w bok, równocześnie
unosząc się na palcach stóp. Wytrzymać kilka sekund,
następnie rozluźnić mięśnie przez 2 sekundy
i ponownie wykonać rozciąganie. Powtórzyć 2 razy.





4

Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana.
Oprzeć dłonie z tyłu na wysokości bioder
i wypchnąć je do przodu,
tak aby plecy utworzyły łuk, w rytmie 2 sekund.
Powtórzyć 5 razy.



5

Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana.
Oprzeć dłonie z tyłu na wysokości bioder
i wykonać ruchy krążenia bioder na zmianę,
po 1 powtórzeniu w prawą i lewą stronę.
Powtórzyć 2 razy.



6

Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana.
Oprzeć dłonie z tyłu na wysokości bioder
i wykonać ruchy krążenia nóg,
ze zgięciem w stawach kolanowych,
na zmianę po 2 powtórzenia do tyłu i do przodu.
Powtórzyć 2 razy. Następnie wykonać 2 przysiady.



7

Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana,
ramiona wzdłuż nóg.

Lekko pogłębiony skłon w bok głowy
i całego tułowia, prowadząc dłoń po udzie,
na zmianę po 1 powtórzeniu
w prawą i lewą stronę.

Powtórzyć 2 razy.

ZDR  WY
KWAD
RANS



8

Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana.
Wykonać krążenia ramionami:
3 krążenia do tyłu,
a następnie 3 krążenia do przodu.



9

Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana.

Unieść wyprostowane ręce ze splecionymi palcami dłoni do góry, do tyłu, wyobrażając sobie, że należy złapać umieszczony między łopatkami ołówek.

Powtórzyć 2 razy.



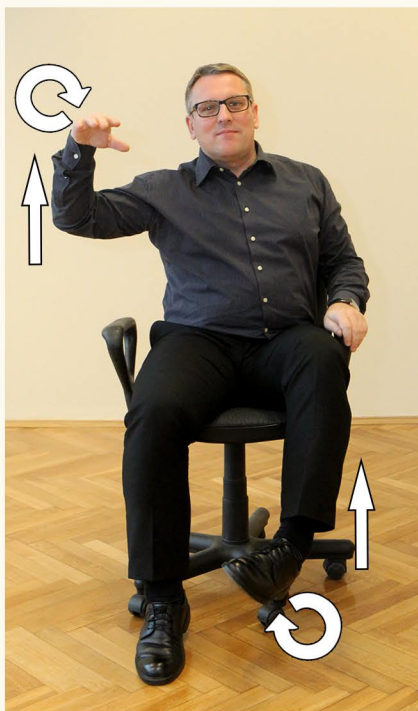
10

Pozycja siedząca skorygowana / wyprostowana.

Przyciągnąć rękami na zmianę
prawy i lewe kolano do tułowia,
przytrzymać je kilka sekund i opuścić.

Powtórzyć 2 razy na każdą stronę.

Następnie wykonać 1 ruch skłonu tułowia do tyłu.



11

Pozycja siedząca skorygowana / wyprostowana.
Siedząca praca utrudnia krążenie
i sprzyja powstawaniu obrzęków.
Unieść lekko ku górze na zmianę
prawą rękę i lewą stopę,
a następnie lewą rękę i prawą stopę,
zataczać 3 kręgi w jedną stronę i 3 w przeciwną.
Powtórzyć 1 raz.



12



Pozycja stojąca skorygowana / wyprostowana.
Stanąc przy biurku i wyprostować ręce,
opierając dłonie na zmianę raz dłoniową,
a raz grzbietową częścią, kierując palce ku sobie.
Następnie pochylić ciało, do uczucia lekkiego
naprężenia w okolicach nadgarstka.
Pozostać w tej pozycji 10 sekund. Powtórzyć 2 razy.

