



Kā statistiskā slodze ietekmē tavu veselību?

Mūsdienās arvien vairāk cilvēku strādā sēdošu darbu un pārāk daudz laika pavada sēžot.

M⁰

MISIJA NULLE

VESELĪBA UN DROŠĪBA
SĀKAS AR MUMS

Kāpēc ilgstoši sēdošs darbs ir bīstams veselībai?

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt:



Sirds un
asinsvadu
slimības



2 tipa
diabētu



Ķermeņa formas
izmaiņas
un aptaukošanās



Muskuļu
stīvums
un vājums



Muguras sāpes /
mugurkaula diska
kompresija

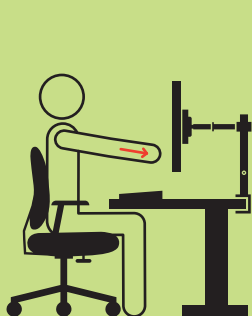


Daži
vēža veidi



Priekšlaicīga
nāve

Vingrojumi atpūtas pauzei



1. Savieno pirkstus, ar plaukstu iekšējo virsmu stiep rokas uz priekšu.



2. Savieno pirkstus, ar plaukstu iekšējo virsmu stiepies uz augšu, iztaisno elkoņus, virzi rokas atpakaļ, cik tālu vien iespējams. Lēni liecies pa labi, pēc tam pa kreisi.



3. Plaukstas aiz galvas, pirksti savienoti. Tuvināt lāpstiņas, kamēr sajūti sasprindzinājumu, šādā stāvoklī palikt 5-10 sek. Atslābināties.



4. Ar vienu plaukstu apņem otras rokas elkonī, pacel abas rokas virs galvas un stiepies uz vienu pusi, pēc tam atkārti to pašu ar otru roku.



5. Pacel abus plecus uz augšu, nolaid uz leju, veic aplveida kustības uz priekšu un atpakaļ.

Vingrojumus atkārti 5-10 reizes.

Iekļaujiet vairāk kustību ikdienas darba dzīvē: izmanto kāpnes lifta vietā, piecelies no rakstāmgalda ēdot, zvanot, izstaipties ik pēc 20/30 minūtēm. Ja ir darbi, kurus var veikt, atrodoties stāvus pozīcijā, tad dari to.

SUNSTAR® GROUP