

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE LA LOCUL DE MUNCĂ

UN CORP ACTIV, O MINTE PRODUCTIVĂ!

ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MĂINE!



MAI PUȚINĂ
OBOSEALĂ



MAI MULTĂ
CONCENTRARE



MAI PUȚINE
DURERI



MAI MULTĂ
ENERGIE



MAI MULTĂ
SĂNĂTATE

DE CE ESTE IMPORTANTĂ MIȘCAREA LA LOCUL DE MUNCĂ?

Petrecem peste 8 ore pe zi la birou, iar sedentarismul se numără printre factorii majori care afectează sănătatea populației active.

Statul prelungit pe scaun poate duce la:

- dureri de spate și gât
- oboseală și lipsă de concentrare
- risc crescut de boli cardiovasculare



ACTIVITATEA FIZICĂ ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE:



CONCENTRAREA

Mișcarea crește fluxul de oxigen către creier și te ajută să fii mai concentrat și eficient.



SĂNĂTATEA CORPULUI

Exercițiile simple reduc durerile de spate, gât, umeri și îmbunătățesc postura.



STAREA DE BINE

Activitatea fizică reduce stresul, îmbunătățește dispoziția și îți oferă mai multă energie.



PRODUCTIVITATEA

Pauzele active, scurte cresc productivitatea, eficiența și calitatea muncii tale.

Doar 3-5 minute de mișcare la fiecare oră pot face o diferență uriașă pentru sănătatea și performanța ta.



MIȘCAREA ESTE
CEA MAI BUNĂ INVESTIȚIE
ÎN SĂNĂTATEA TA!

Ai grijă de tine, zi de zi! ♥



PAUZE MICI, BENEFICII MARI!
FĂ MIȘCAREA O PARTE DIN ZIUA TA.

Exerciții de mobilitate care pot fi efectuate la birou



Înclinați capul spre umăr și mențineți 10–20 de secunde. Repetați pe cealaltă parte.



Retrageți bărbia spre gât. Repetați de 10–12 ori.



Rotiți umerii în față și în spate. 10 rotiri pentru fiecare parte.



Mâinile la spate, pieptul în față, mențineți poziția 20–30 de secunde.



Răsuciți trunchiul pe fiecare parte și mențineți 20–30 secunde.



Exercițiul Cat-Cow (șezând sau în picioare) Arcuiți și rotunjiți spatele.



Faceți un pas în spate și împingeți șoldurile înainte.



Scuturați palmele/brațele 20–30 de secunde.



Întinderea gambei: călcâiul jos, aplecați-vă ușor, 20–30 secunde.



Întindeți brațele, palma în sus sau jos și trageți degetele înapoi. Mențineți 20–25 de secunde.



Puneți glezna pe genunchi, aplecați-vă și mențineți poziția 20–30 de secunde.



Cu brațul ridicat, înclinați-vă într-o parte și mențineți poziția 20–25 de secunde pe fiecare parte.



Cu piciorul întins, aplecați-vă și mențineți poziția 20–30 de secunde.



Rotiți fiecare gleznă de 10 ori.



Mergi pe jos la locul de muncă, ori de câte ori este posibil. Este o modalitate simplă de a-ți începe ziua cu energie.



Mergi la serviciu cu bicicleta! Este sănătos, economic și prietenos cu mediul!



Folosește scările în locul liftului! Câteva etaje urcate zilnic îți întăresc musculatura și inima.



Ridică-te de pe scaun la fiecare 30-60 de minute!

O pauză scurtă de mișcare reduce efectele sedentarismului.



Fă o plimbare de 5-10 minute în timpul pauzei!

Îți revigorezi corpul și îți limpezești mintea.



Fă, la birou, exerciții simple de întindere!

Întinde gâtul, umerii, spatele și picioarele pentru a reduce tensiunea musculară.



Ridică-te pentru a merge la imprimantă sau la un coleg, în loc să trimiți mereu un mesaj sau un e-mail.



Vorbește la telefon din picioare sau în timp ce mergi!

Transformă apelurile în momente de mișcare.



Mergi să îți umpli sticla cu apă în mod regulat!

Te hidratezi și faci câțiva pași în plus.



Încheie ziua cu câteva minute de mișcare!

O scurtă plimbare sau câteva exerciții te ajută să reduci stresul și să te simți mai bine.

10 idei simple pentru un stil de viață activ la birou

Mișcă-te azi pentru un mâine mai sănătos!



MAI MULTĂ ENERGIE



CONCENTRARE MAI BUNĂ



STRES REDUS



SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită
-Acest material se adresează angajaților cu activitate de birou -