



- Μια πολύ καλή άσκηση είναι να σηκωθείτε και να καθίσετε πάλι 10 φορές. Μπορείτε να το κάνετε πιο δύσκολο με μια πιο χαμηλή καρέκλα.

- Αν κανονίζετε βραδινή έξοδο συναντήστε τους φίλους σας νωρίτερα και πηγαίστε για 30 λεπτά περπάτημα. Αυτό βοηθά στην αύξηση του μεταβολισμού.

- Η άσκηση είναι το πρώτο πράγμα που σταματάμε όταν η ζωή μας γίνει πολυάσχολη. Βάλτε στόχο να ξαναρχίσετε μια δραστηριότητα που απολαμβάνετε. Αρχίστε με αργούς ρυθμούς και σταδιακά αυξήστε την ένταση. Μην περιμένετε αλλαγές σε μερικές μέρες. Μπορεί να πάρει βδομάδες.

- Βεβαιωθείτε ότι το είδος της άσκησης που αρχίσατε σας ευχαριστεί, για να διασφαλίσετε ότι δεν θα την διακόψετε.

- Κανονίστε να πηγαίνετε με φίλους περπάτημα, κολύμπι, ποδηλασία. Αυτές οι δραστηριότητες προσφέρουν εκτός από ψυχαγωγία και μια πολύ καλή ευκαιρία για άσκηση.

Πριν τα κρεβάτι

Η εντατική άσκηση πριν ξαπλώσετε για ύπνο μπορεί να σας δυσκολέψει να κοιμηθείτε. Γι αυτό είναι καλύτερα να χαλαρώσετε:

- Ξαπλώστε στη πλάτη με τα χέρια στα πλευρά σας. Κινείστε τα πόδια σας πάνω-κάτω για μερικά δευτερόλεπτα. Μετά χαλαρώστε.

- Πάρτε βαθιά εισπνοή από τη μύτη και εκπνεύστε από το στόμα. Χαλαρώστε τους ώμους και νιώστε τους κοιλιακούς σας να εκπνύσσονται προς τα έξω και να χαλαρώνουν στην εκπνοή. Σκεφτείτε ένα μέρος που σας χαλαρώνει και φανταστείτε ότι είστε εκεί. Αυτός είναι ένας ωραίος τρόπος να τελειώσει μια δύσκολη μέρα!

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ [ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ]

Παλαιός δρόμος Λευκωσίας - Λεμεσού ΤΚ 1450 Λευκωσία

Τηλ: 00 357-22 603 708

Τηλεομ: 00 357-22 603 465

Ηλ-ταχ: irousou@mphs.moh.gov.cy



Γ.Τ.Π. 307/2010 - 5.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας

Μετάφραση από το φυλλάδιο

«LAZY EXERCISE & BACK CARE»

THE CHARTERED SOCIETY
OF PHYSIOTHERAPY

Ιστοσελίδα: www.csp.org.uk



Γι' αυτούς που εργάζονται στο σπίτι

Αν εργάζεστε στο σπίτι έχετε πολλές ευκαιρίες να κινηθείτε, π.χ.:

- Αφήστε τα καλά σας παπούτσια στη δουλειά και φοράτε αθλητικά όταν περπατάτε από και προς τη δουλειά.

- Αποφύγετε τον ανελκυστήρα και χρησιμοποιήστε τη σκάλα όπου μπορείτε και ανεβείτε τα σκαλοπάτια στις κυλιόμενες σκάλες.

- Αν διανύετε μεγάλη απόσταση με μέσα μαζικής μεταφοράς προτιμήστε να εναλλάσσετε την καθιστή και την όρθια θέση. Όταν στέκεστε, μεταφέρετε το βάρος από το ένα πόδι στο άλλο. Έτσι ενεργοποιούνται διαφορετικοί μυς κάθε φορά. Στην καθιστή θέση προσπαθήστε να κρατήσετε τον κορμό ευθύ και την κοιλιά σφικτή για 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε.

- Αν οδηγείτε, εκμεταλλευτείτε τη στάση στα φώτα τροχαίας ή αλλού για να κουνηθείτε λίγο στα κάθισμα σας.

Στη δουλειά

Η νέα τεχνολογία έχει ως αποτέλεσμα οι περισσότερες δουλειές να απαιτούν λιγότερη φυσική δραστηριότητα και λιγότερη σωματική προσπάθεια. Προσπαθήστε όμως:

- Να μην έχετε όλα όσα χρειάζεστε κοντά σας έτσι, ώστε να αναγκάζεστε να κινείστε. Για παράδειγμα είναι καλύτερα ο εκτυπωτής σας να είναι σε άλλο όροφο και ο χώρος για

τον καφέ σε κάποια απόσταση από το γραφείο σας. Όταν κινείστε τακτικά έχετε πιο καθαρή και αποτελεσματική σκέψη.

- Να αποφύγετε τον ανελκυστήρα και χρησιμοποιήστε τη σκάλα. Είναι πολύ καλή άσκηση για τους μυς των ποδιών και των γλουτών.

- Όταν στέκεστε στη φωτοτυπική μηχανή να κρατάτε το σώμα σας τεταμένο. Βάλτε τα χέρια πίσω χαμηλά στη μέση και τεταθείτε προς τα πίσω.

- Όταν κάθεστε στο γραφείο να σφίγγετε ήπια τους κοιλιακούς και να αναπνέετε φυσιολογικά.

- Στην καθιστή θέση γλιστράτε τα χέρια σας πάνω στα πόδια σας ώστε να αγγίζετε τα δάκτυλα των ποδιών. Αναπνέετε φυσιολογικά.

- Γυρίστε και κοιτάξτε πίσω από τον ώμο σας.

Σταδιακά αυξήστε τη συχνότητα και τις επαναλήψεις κάθε άσκησης

- Μπορείτε να επεκτείνετε τον χρόνο που εργάζεστε προσθέτοντας περισσότερα διαλείμματα. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος μπορείτε να κάνετε πράγματα που θα κάνατε έτσι κι' αλλιώς μετά τη δουλειά. Αυτό προστατεύει τους μυς από την κόπωση που προκαλεί η εκτέλεση της ίδιας δραστηριότητας και η παραμονή στην ίδια θέση για πολλή ώρα.

- Αν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή τοποθετήστε τον στο σωστό ύψος. Ένα εξωτερικό πληκτρολόγιο και ποντίκι πιθανόν να είναι πιο βολικό. Διατηρήστε τα χέρια και τους ώμους χαλαρούς κατά τη χρήση του.

Διάλειμμα για γεύμα

Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για άσκηση:

- Κάνετε ένα σύντομο περίπατο έξω στον καθαρό αέρα.

- Φύγετε από το γραφείο. Τα γεύματα εκτός γραφείου αναζωογονούν τον εγκέφαλο. Έτσι γίνεστε πιο αποτελεσματικοί.

Επιστροφή στο σπίτι

Ότι και αν κάνετε στο σπίτι - παρακολουθείτε τηλεόραση, κάνετε δουλιές του σπιτιού, ψυχαγωγείτε τα παιδιά ή πάτε βόλτα- είναι ευκαιρία για σύντομη άσκηση.

- Προσαρμόστε τις δουλιές του σπιτιού σε ρυθμούς άσκησης.

- Αν η δραστηριότητα που θα κάνετε απαιτεί σκύψιμο, μην το κάνετε με κύρτωση της μέσης σας. Προτιμήστε να λυγίσετε τα γόνατα. Με τον τρόπο αυτό ενδυναμώνετε τους μυς της πλάτης, της κοιλιές και των γλουτών. Πριν ξαπλώσετε το βράδυ, περπατήστε για λίγο. Αυτό θα βοηθήσει την καρδιά σας, τους μυς των ποδιών σας και τις αρθρώσεις σας.

- Όταν παρακολουθείτε τηλεόραση αφήστε το τηλεχειριστήριο μακριά για να αναγκαστείτε να κινηθείτε όταν θα αλλάξετε κανάλι.

