HFTeam
Healthy and Fit Work Team

Co-funded by
the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

101133322 – HFTeam - ERASMUS - SPORT - 2023 – SSCP

D1.6 Sportski Program

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Ciljevi

Održavanje ispravne aktivnosti mišićnih pumpi i stoga ispravne drenaže tekućine, s obzirom na to da sjedilački radni način života također može dovesti do stagnacije (staze) tekućine

Produljenje tetiva i ligamenata, sprječavanje nastanka mišićnih kontraktura i protruzija diska uslijed predugog provođenja sjedenja za stolicom

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

1. Balansiranje na petama

Stanite uz stabilnu površinu da biste se uhvatili ako je potrebno. Podignite se na vrhove prstiju, podižući pete s poda, zatim spustite pete i podignite nožne prste s poda.
Ponovite 10 puta.

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno osobama s invaliditetom koje još uvijek mogu hodati, koje rade u uredu ili kod kuće. Oslonite se na stolicu ili stol kako biste održali ravnotežu.
Ponovite 2-3 puta tjedno

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

2. Ruke i Ramena

Ispružite ramena i podignite obje ruke prema gore, prekrižujući ruke.
Brojite do 10 za vrijeme trajanja ovog pokreta
Osjetit ćete kako se tetive u vašim zapešćima rastežu.
Opustite prste obje ruke zamahujući njima prema dolje.
Ponoviti 5 puta

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno osobama s invaliditetom jer se može učiniti sjedeći. Ponovite 2-3 puta tjedno

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

3. Vježba za leđa i struk

Stanite s rukama na bokovima. Polako okrenite tijelo u struku i gledajte preko ramena dok ne osjetite napetost.
Ostanite tako 10 sekundi. Ponovite okret na drugu stranu.
Držite koljena lagano savijena i ne zadržavajte dah.
Ponovite 10 puta za obje strane.

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Osobe s invaliditetom to također mogu učiniti držeći se za rukohvat stolca dok sjede.
Ponovite 2-3 puta tjedno

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

4. Hod na mjestu i kruženje rukama

2 minute hodanja ili marširanja na mjestu da se malo zagrijete, pružajući ruke u stranu i crtajući male krugove u zraku rukama.
Svaki dan ili 3 puta tjedno

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno osobama s invaliditetom koje još uvijek mogu hodati, koje rade u uredu ili kod kuće. Oslonite se na stolicu ili stol kako biste održali ravnotežu.
Ponovite 2-3 puta tjedno

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

5. Iskoraci

Iskoračite jednom nogom naprijed, savijajući oba koljena tako da prednja noga bude pod kutom od 90 stupnjeva, a stražnja potkoljenica paralelna s podom. Ustanite i pomaknite stražnju nogu do prednje noge.
Ponovite pokret preko prostorije 10 puta, izmjenjujući iskorak.

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno osobama s invaliditetom koje još uvijek mogu hodati, koje rade u uredu ili kod kuće.
Oslonite se na stolicu ili stol kako biste održali ravnotežu.
Manji koraci i/ili pet ponavljanja

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

6. Kratko marširanje

Stanite uz stabilnu površinu da biste se uhvatili ako je potrebno.
Podignite jednu nogu, držeći kukove u ravnini
Pokušajte zadržati ovo 10 sekundi i ponovite s nogom

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno osobama s invaliditetom koje još uvijek mogu hodati, koje rade u uredu ili kod kuće. Oslonite se na stolicu ili stol kako biste održali ravnotežu.
Ponovite 2-3 puta tjedno

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

7. Sjedni i ustani se

Sjednite na stolicu s razmaknutim nogama i koljenima. Ustanite, a zatim ponovno sjednite. Pokušajte ne koristiti ruke za pomoć. Provjerite jesu li pokreti spori i kontrolirani cijelim putem gore-dolje
Ponovite 5-10 puta

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno osobama s invaliditetom koje još uvijek mogu hodati, koje rade u uredu ili kod kuće. Oslonite se na stolicu ili stol kako biste održali ravnotežu.
Ponovite 2-3 puta tjedno

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

8. Pregibi nogu

Započnite u sjedećem položaju na podu s koljenima savijenim pod kutom od 90 stupnjeva.
Postupno spuštajte gornji dio tijela unatrag dok ne legnete ravno na pod, okrenuti prema gore.
Vratite se u sjedeći položaj na bilo koji način i ponovite postupak spuštanja.
Pokušajte zakotrljati kralježnicu dok se spuštate, pazeći da svaki kralježak jedan po jedan dodiruje podlogu
Ponovite 5-10 puta

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno osobama s invaliditetom koje još uvijek mogu hodati, koje rade u uredu ili kod kuće.
Upotrijebite ruke da uhvatite koljena ili bedra kako bi vas lakše izveli vježbu.
Ponovite 2-3 puta tjedno.

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

9. Pregibi leđa

Započnite vježbu ležeći licem prema dolje. Prinesite vrhove prstiju sljepoočnicama i raširite laktove. Podignite glavu i ramena od poda u isto vrijeme kad i bedra. Polako se spuštajte bez potpunog opuštanja, sprječavajući da ruke dodiruju pod.
Ponovite 5-10 puta

Prilagodba za osobe s invaliditetom
U svojim invalidskim kolicima ili sjedeći na bilo kojoj drugoj stabilnoj platformi, sagnite se od struka dok vam gornji dio tijela ne bude okrenut prema dolje prema podu. Iz ovog položaja polako ispružite glavu i leđa kako biste se doveli u uspravan položaj i ponovite pokret.
Ponovite 2-3 puta tjedno.

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

10. Zaokret torza

Uzmite stolicu i uzmite 2 boce od pola litre i napravite 20 okreta trupa naizmjenično s 10 okreta zapešća uvijek 3 puta.
Zatim sjedeći na stolici, skupljenih nogu, izvlačimo trup prema naprijed viseći na nogama (istezanje kralježnice).
Naizmjenično povlačimo ruke prema gore ili ispred sebe.

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjeno svim vrstama invaliditeta
Ponovite 2-3 puta tjedno.

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Co-funded by the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

11. Istezanje

Oslonjeni na stolicu, stanite na vrhove nožnih prstiju i povucite cijelo tijelo prema gore. Ostanite u ovom položaju 10 sekundi.
Držite se uvijek za stolicu, stanite na pete i ostanite 10 sekundi.

Alternativno, vježba istezanja se može izvoditi i stojeći povlačenjem ruku iza leđa, a zatim prema gore.
Zapamtite da za svaku vježbu istezanja moramo izvoditi najmanje 10 sekundi.

Prilagodba za osobe s invaliditetom
Namijenjen svim vrstama invaliditeta
Ponovite 2-3 puta tjedno

Prilagodbe uredskog prostora
Stol i stolica te slobodan prostor jedan ili dva metra od stolice. Pod ne smije biti sklizak, a stolica mora biti stabilna (uredske stolice s kotačićima nisu prikladne) i eventualno prostorija mora biti prozračena.

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Co-funded by the European Union