

# PRZEKĄSKI RUCHOWE



## 5 minut, które zmieniają więcej, niż myślisz



Siedzisz. Kolejna kawa stygnie obok klawiatury, plecy powoli tracą cierpliwość, a kark przypomina o sobie przy każdym ruchu. Jeszcze jeden mail, jeszcze jedno spotkanie. „Zaraz się rozruszam” – powtarzasz.

A gdyby naprawdę wystarczyło tylko 5 minut?

Do pracy i kawy idealnie pasują przekąski... ruchowe! To kilka prostych ćwiczeń, które opracowali dla Ciebie fizjoterapeuci Fundacji Avalon – specjaliści, którzy na co dzień pracują z osobami z niepełnosprawnościami. Oni naprawdę wiedzą czego potrzebuje kręgosłup.

## Twoje ciało potrzebuje ruchu – nawet krótkiego

Krótkie przerwy na ruch pomagają zapobiegać bólowi pleców i szyi, poprawiają krążenie i dodają energii. Nawet kilka minut wystarczy, by zmniejszyć napięcie i poczuć ulgę.

Pij wodę, zmieniaj pozycję i słuchaj swojego ciała. Nie chodzi o idealne siedzenie – chodzi o to, by nie siedzieć tak samo zbyt długo.

**ZRÓB TO TERAZ – 5 MINUT  
DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA**

# 1. Ruchy głową – uwolnij napięcie z karku

Zacznij spokojnie. Opuść brodę do mostka, a potem unieś głowę do góry. Przechyl ją raz w jedną, raz w drugą stronę, pilnując, by barki były rozluźnione. Na koniec obróć głowę w lewo i prawo, jakbyś chciał spojrzeć za siebie. Wykonuj ruchy powoli i z uważnością, pamiętaj by nie doprowadzać do dyskomfortu czy bólu.



# 2. Krążenia barkami – zrzuć ciężar dnia

Pozwól barkom się rozruszać. Wykonaj kilka spokojnych krążeń do przodu, a potem do tyłu. Ruch powinien być płynny i swobodny, jakbyś chciał strząsnąć z siebie napięcie.



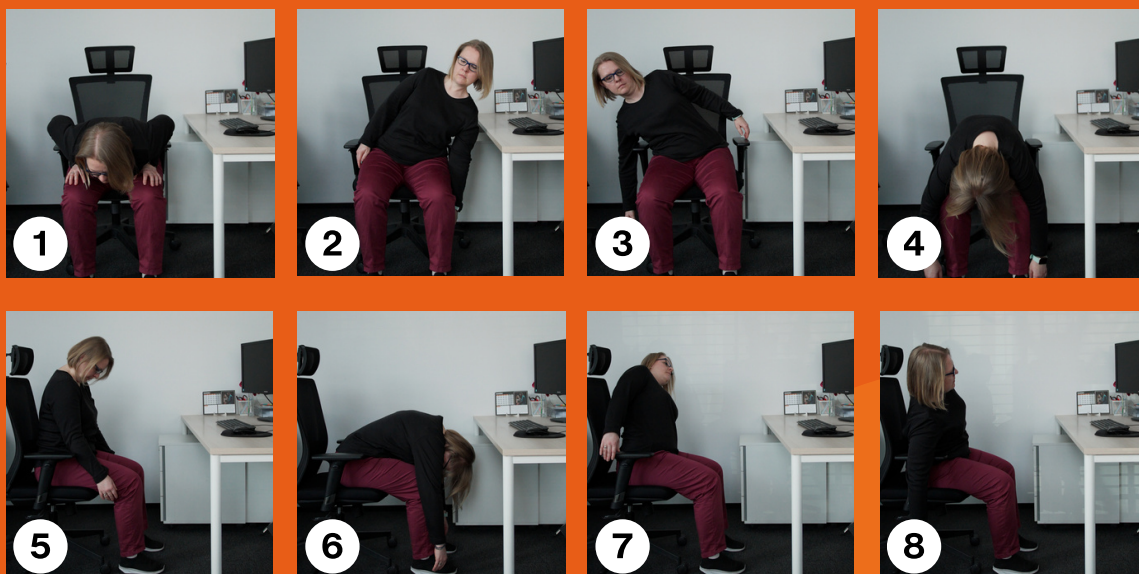
### 3. Krążenia klatką piersiową – więcej przestrzeni na oddech

Wypchnij klatkę piersiową lekko do przodu, potem przenieś ją w bok, zaokrąglij plecy i wróć drugim bokiem. Wykonuj powolne, okrężne ruchy górną częścią tułowia. Oddychaj spokojnie i nie unosz barków.



### 4. Ruchy tułowia – przywróć lekkość

Pochyl się delikatnie do przodu i wróć, angażując mięśnie. Następnie przechyl się na boki, czując rozciąganie wzdłuż kręgosłupa. Dodaj spokojne skręty tułowia, zatrzymując się na chwilę w każdej pozycji.



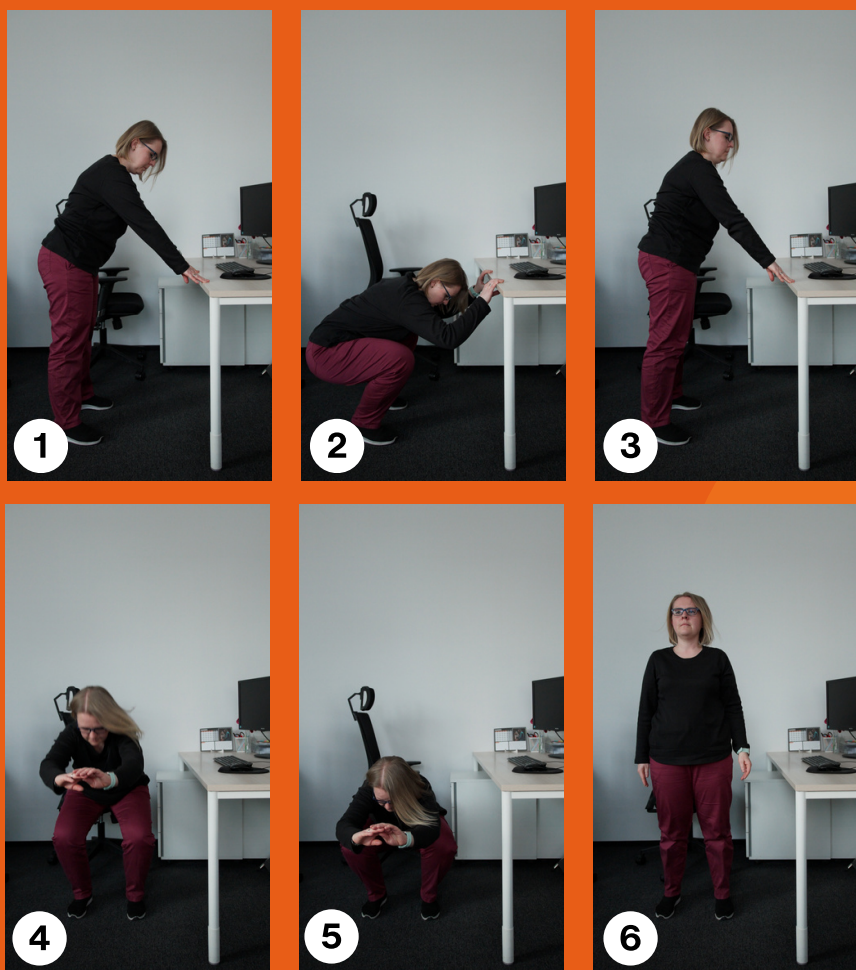
## 5. Otwarcie klatki piersiowej – prostsza postawa od razu

Wypchnij klatkę piersiową lekko do przodu, potem przenieś ją w bok, zaokrąglij plecy i wróć drugim bokiem. Wykonuj powolne, okrężne ruchy górną częścią tułowia. Oddychaj spokojnie i nie unosz barków.



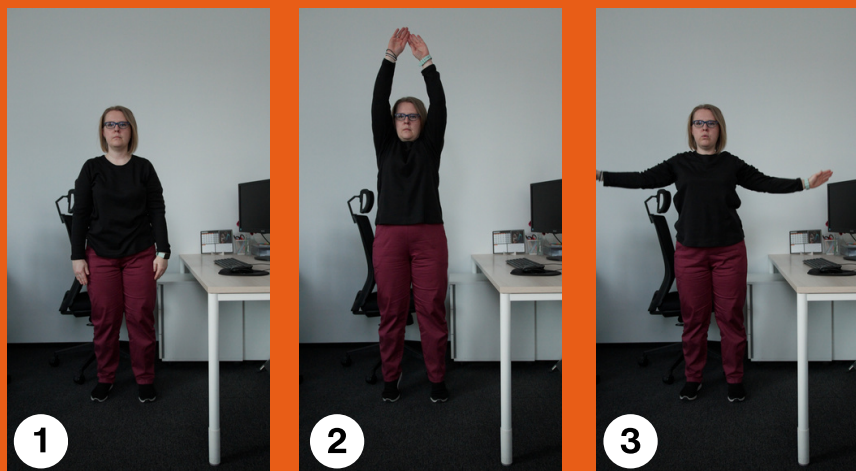
## 6. Przysiady – szybki zastrzyk energii

6. Przysiady – szybki zastrzyk energii\*. Wykonaj kilka spokojnych przysiadów. Pilnuj, by ciężar ciała był równomiernie rozłożony, a ruch kontrolowany. To prosty sposób na pobudzenie całego organizmu.



## 7. Oddech – wyciszenie i regeneracja

Na koniec zatrzymaj się na chwilę. Weź głęboki wdech nosem do brzucha, a następnie długi, spokojny wydech ustami. Pozwól ciału się uspokoić.



## Od razu lepiej, prawda?

Mamy nadzieję, że czujesz się lepiej! Te kilka minut poprawia krążenie, wspiera mięśnie posturalne i pomoże Ci odzyskać lekkość w ciele. Dzięki temu pracujesz nie tylko efektywniej, ale też z większym komfortem.

Sięgaj po nasze przekąski ruchowe co mniej-więcej 1,5 godziny. To nie obowiązek – to chwila przyjemności i troski o siebie.

## Na koniec coś ważnego

W naszej Sali rehabilitacyjnej codziennie dorośli i dzieci z niepełnosprawnościami walczą o ruch, sprawność i samodzielność.

Jeśli ten materiał był dla Ciebie wartościowy – wesprzyj osoby z niepełnosprawnościami w tym by mogły aktywnie żyć. Pomóż tym, dla których ruch to codzienne wyzwanie.

**BO RUCH TO NIE LUKSUS.  
TO SZANSA.**