

ΚΙΝΗΣΟΥ!

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΝΕΙΣ ΣΕ ΦΟΡΜΑ ΚΑΙ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΙ

Στη δουλειά σου περνάς πολλές ώρες πίσω από το τιμόνι.
Το σώμα μένει ακίνητο... αλλά η κόυραση μαζεύεται.
Το διάλειμμα δεν είναι μόνο για να σταματήσεις.
Είναι και ευκαιρία να ξαναβάλεις το σώμα σου σε κίνηση.

ΤΑ ΕΝΕΡΓΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΑ

Λίγα μόνο λεπτά αρκούν για να:

- χαλαρώσεις την ένταση
- βοηθήσεις την κυκλοφορία του αίματος
- νιώσεις καλύτερα αμέσως
- μείνεις πιο ξύπνιος και συγκεντρωμένος στο τιμόνι

Ένα ενεργό διάλειμμα είναι κάτι παραπάνω από μια στάση. Είναι μια συνήθεια που σε βοηθά να επιστρέφεις στον δρόμο σε καλύτερη κατάσταση.

ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ

Ακόμα και η ήπια σωματική κίνηση:

- βελτιώνει την υγεία και την ευεξία
- βοηθά στη συγκέντρωση
- μειώνει τα λάθη

Όταν κινείσαι, οδηγείς σε καλύτερες συνθήκες.



5 ΛΕΠΤΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ



- Κινήσου στο διάλειμμα σου
- Περπάτησε λίγο πριν ξαναπιάσεις τιμόνι
- Κάνε μερικές απλές ασκήσεις

ΓΥΡΙΣΕ ΤΟ ΦΥΛΛΟ!

Θα βρεις ασκήσεις φτιαγμένες
για τη δουλειά σου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΟΥ

ΑΠΛΕΣ, ΓΡΗΓΟΡΕΣ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ

1. ΤΕΝΤΩΣΟΥ

Ώμοι και πλάτη

Σήκωσε απαλά τους ώμους προς τα αυτιά και μετά χαλάρωσέ τους. Επανάλαβε μερικές φορές για να χαλαρώσει ο αυχένας και η περιοχή γύρω από τις ωμοπλάτες.



Πλάτη

Σκύψε μπροστά με τα χέρια χαλαρά, για να τεντωθεί η σπονδυλική στήλη. Επανάλαβε μερικές φορές για να φύγει η ένταση που έχει μαζευτεί.



2. ΚΙΝΗΣΕ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΣΟΥ

Περιστροφές ώμων

Κάνε κύκλους με τους ώμους προς τα μπροστά και μετά προς τα πίσω. Βοηθά την κινητικότητα και μειώνει το πιάσιμο.



- Αυτές οι ασκήσεις είναι για εσένα.
- Βοηθούν στην πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων*.
- Λίγα μόνο λεπτά αρκούν για να νιώσεις καλύτερα και να επιστρέψεις στον δρόμο σε καλή κατάσταση.

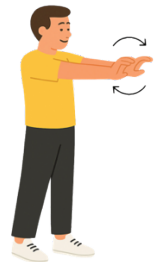
Καρποί και πήχεις

Τέντωσε το ένα χέρι μπροστά σου, με την παλάμη προς τα κάτω. Με το άλλο χέρι, τράβηξε απαλά τα δάχτυλα προς τα πάνω, για να τεντωθεί ο πήχης και ο καρπός. Επανάλαβε και από την άλλη πλευρά.



Περιστροφές καρπών

Τέντωσε τα χέρια μπροστά σου και γύρισε αργά τους καρπούς και προς τις δύο κατευθύνσεις.



3. ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Περπάτα και ξεμούδιασε

Στα διαλείμματα, περπάτησε για λίγα λεπτά. Κάνε μερικά απλά τεντώματα στον κορμό και στα πόδια, για να κυκλοφορήσει καλύτερα το αίμα και να μη μένεις ακίνητος για πολλή ώρα.



ΦΤΙΑΞΕ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΟΥ

Σωστή στάση οδήγησης

Κράτα την πλάτη ίσια και καλά στηριγμένη στο κάθισμα. Το κεφάλι να είναι στην ίδια ευθεία με τη σπονδυλική στήλη. Ρύθμισε το κάθισμα στη σωστή απόσταση από το τιμόνι και φόρα σωστά τη ζώνη.



Βγες σωστά από το όχημα

Πριν κατέβεις, γύρισε το σώμα σου προς το πλάι. Πάτησε και με τα δύο πόδια στο έδαφος, ώστε να αποφύγεις την καταπόνηση στη μέση.



ΑΝΑΠΝΕΥΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Δοκίμασε ήρεμη αναπνοή 5-5

Πάρε εισπνοή για 5 δευτερόλεπτα. Βγάλε εκπνοή για 5 δευτερόλεπτα. Κάν' το για 5 λεπτά. Αυτή η απλή άσκηση βοηθά να πέσει η ένταση και να ανακάμψουν καλύτερα οι μύες.

(* Μυοσκελετικά προβλήματα / παθήσεις.