

## Biuro Zero Waste

**Bez marnowania**  
zasobów naturalnych, czasu,  
pieniędzy, zdrowia, talentu



## Bez marnowania zdrowia!

[www.biurozerowaste.pl/  
aktywnosc-fizyczna](http://www.biurozerowaste.pl/aktywnosc-fizyczna)



## Rusz się w pracy!

Długotrwałe siedzenie potrafi zniwelować korzyści wynikające z regularnych ćwiczeń poza pracą. Systematyczne robienie przerw na aktywność fizyczną w pracy jest ważne!

## Rusz się w domu!

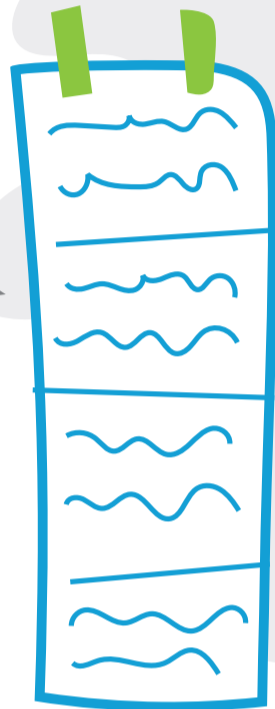
Już 20 min umiarkowanego wysiłku fizycznego dziennie zapewnia szereg korzyści dla naszego zdrowia. Osoby ćwiczące są zdrowsze i żyją dłużej!

### Jak przechowywać ulotkę



jako plakat  
na ścianie

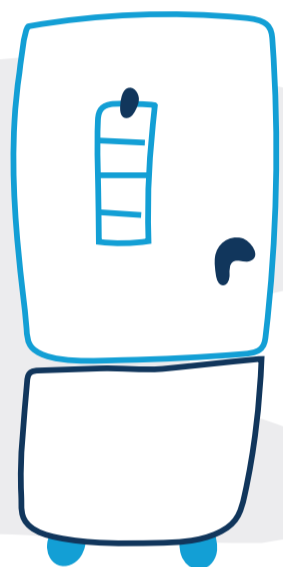
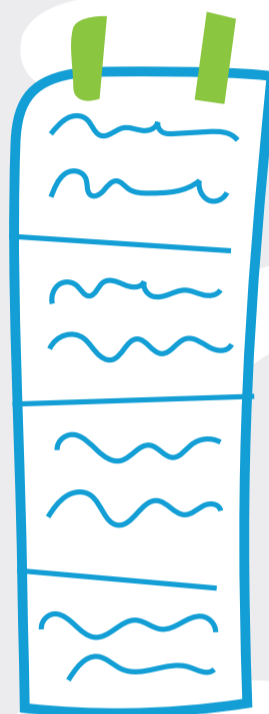
złożoną  
w piramidkę  
na biurku



### Jak przechowywać ulotkę

jako plakat  
na ścianie

w domu  
na lodówce



## PŁYWANIE

W ćwiczeniach inspirowanych bojem pływackim zaangażujesz mięśnie tułowia, w tym całej obręczy barkowej, mięśnie klatki piersiowej i naramienne. Wzmocnisz też mięśnie pleców i lędźwi, dzięki czemu nie będą one narażone na urazy i bóle podczas pracy przy biurku.

Nie zapomnieliśmy dodać kilku ćwiczeń na mięśnie pośladkowe - tak bardzo zaniedbane podczas długotrwałego siedzenia w biurze!



## KOLARSTWO

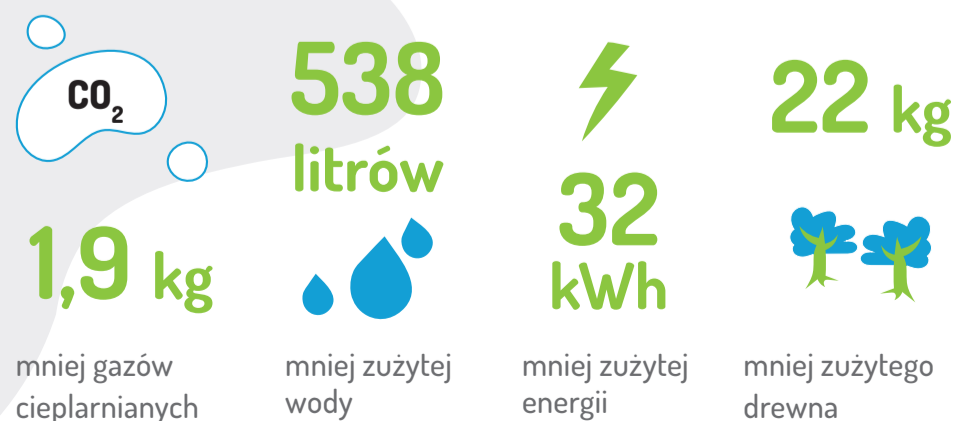
Bój kolarski to wysiłek najbardziej angażujący mięśnie nóg. W tych zestawach ćwiczeń uaktywnisz uda, podudzia i łydki, które są najmocniejszymi mięśniami w naszym organizmie!

Ćwiczenia wzmacniają też mięśnie brzucha, które trzymają prawidłową sylwetkę kolarską i postawę ciała.



## Papier przyjazny środowisku

Dzięki wykorzystaniu papieru wykonanego w 100% z recyklingu negatywny wpływ na środowisko został zmniejszony o:



## BIEGANIE

Zestawy ćwiczeń związane z bojem biegowym skupiają się przede wszystkim na nogach. Wzmocnisz w nich największe mięśnie nóg - czworoboczne uda.

Ćwiczenia aktywują też mięśnie brzucha, które trzymają prawidłową sylwetkę podczas biegu. Silny brzuch pozwoli Ci zapomnieć o problemach z kręgosłupem i wykonywaniem czynności dnia codziennego.



# TRIATHLON - ĆWICZENIA W DOMU

Poniżej znajdziesz zestaw ćwiczeń inspirowanych Triathlonem do wykonywania codziennie w domu, np. w przerwie od oglądania telewizji.



# TRIATHLON - ĆWICZENIA W PRACY

Poniżej znajdziesz zestaw ćwiczeń inspirowanych Triathlonem do wykonywania codziennie w pracy, np. przed obiadem.



## PŁYWANIE

Te ćwiczenia wzmacniają mięśnie tułowia i pośladkowe oraz relaksują mięśnie pleców.

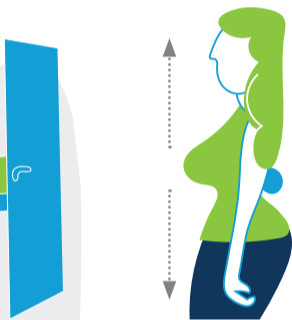
Stojąc prosto w lekkim rozkroku, rozłóż ręce szeroko równoległe do ziemi. Wykonując skłon w przód staraj się dotknąć prawą ręką lewej stopy. Następnie wyprostuj się i powtórz ćwiczenie dla drugiej strony. Kolana trzymaj wyprostowane przez cały czas. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą stronę.



Połóż się na skraj łożka tak, aby nogi wystawały poza jego brzeg, a stopy dotykały ziemi. Podnieś nogi równoległe do podłoża 15 razy.



Stać tyłem do ściany. Między ścianą a plecami włóż miękką piłeczkę. Wykonaj ruchy góra-dół, prawo-lewo przez 1 minutę masując w ten sposób plecy.



## PŁYWANIE

Te ćwiczenia angażują głównie ramiona i plecy.

Stojąc wykonaj naprzemienne ruchy ramion:

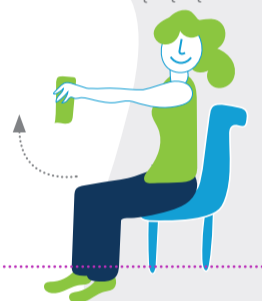
- 10 x do przodu - tak jak przy kraulu,
- 10 x do tyłu - tak jak przy pływaniu na plecach,
- 10 x ręce do boków - tak jak przy pływaniu żabką.



Siedząc na krześle rozszerz lekko nogi. Wykonaj skłon tak, aby ręce dotknęły podłoża - wytrzymaj tak 3 sekundy. Następnie wyprostuj się i unieś proste ręce nad głowę. Wykonaj 10 powtórzeń.



Usiądź z rękoma ułożonymi wzdłuż tułowia. W jednej ręce trzymaj obciążenie o wadze ok. 0,5 kg (np. bidon/książkę). Unieś ją przed siebie równoległe do podłoża. Wytrzymaj 3 sekundy. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą rękę.



## KOLARSTWO

W tym zestawie ćwiczeń pracują mięśnie nóg i brzucha.

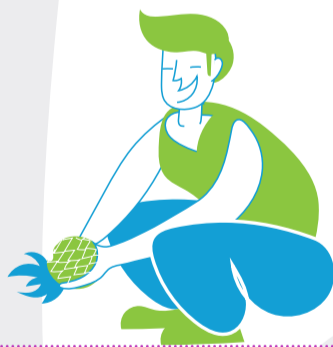
Leżąc na podłodze unieś nogi zgięte w kolanach. Wykonuj tzw. rowerek przez pół minuty.



Stać tyłem do ściany, wykonaj przysiad - tzw. krzeselko. Zatrzymaj się w dole, opierając o ścianę i wytrzymaj przez 20 sekund.



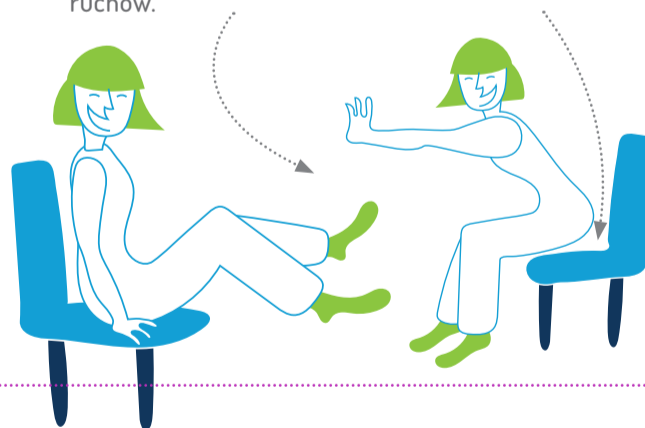
Stać w lekkim rozkroku trzymając w rękach obciążenie, np. dużego ananasa. Wykonaj przysiad z równoczesnym wyrzuceniem rąk przed siebie. Powtórz to ćwiczenie 20 razy.



## KOLARSTWO

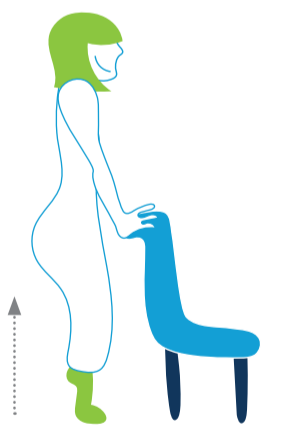
W tych ćwiczeniach pracują mięśnie nóg i brzucha.

Siedząc na krześle złap rękami jego brzegi i wykonaj naprzemienne krążenia nogami tzw. rowerek. Nie opieraj się plecami o oparcie. Wykonaj 3 serie po 20 ruchów.



Siadając na krześle z pozycji stojącej zatrzymaj się kilka centymetrów przed krzesłem na 3 sekundy i wstań (nie siadaj). Wykonaj 10-15 takich przysiadów.

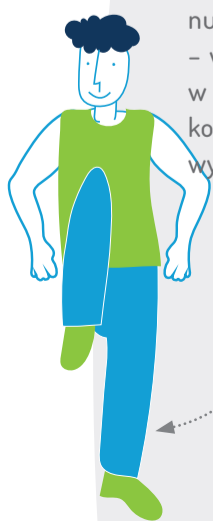
Stać przy krześle z rękoma ułożonymi na jego oparciu. Wykonaj wspięcia na palce. Potwórz ćwiczenie 20 razy.



## BIEGANIE

Kolejna porcja ćwiczeń na mięśnie nóg i brzucha.

Stać prosto i przez 30 sekund wykonuj tzw. skipping - w trakcie biegu w miejscu unosz kolana do góry na wysokość bioder.



Połóż się na podłodze ze zgiętymi kolanami. Stopy połóż płasko na ziemi, a ręce za głowę. Zegnij się, unosząc lekko głowę nad ziemię i napinając mięśnie brzucha. Wykonaj 20 powtórzeń.



Stać prosto i wykonaj głęboki przysiad maksymalnie do ziemi. Następnie postaraj się podskoczyć z równoczesnym wyrzuceniem rąk do góry. Powtórz ćwiczenie 15 razy.

## BIEGANIE

Przy tych ćwiczeniach należy się skupić na mięśniach nóg i mięśniach brzucha.

Stać z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Wykonaj 10 razy pełny przysiad do podłogi. Nie odrywaj stóp od podłoża.



Usiądź na krześle z nogami opartymi na podłodze na szerokość bioder. Unieś jedną nogę równoległe do podłoża i zatrzymaj na 5 sekund, napinając mięśnie uda. Stopa powinna być cały czas zadarta do góry. Opuść i zmień nogę. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą nogę.



Usiądź na krześle. Trzymaj nad głową książkę lekko ugiętymi rękoma. Napnij mięśnie brzucha i przechyl się maksymalnie w prawo. Przytrzymaj 3 sekundy. Przechyl się w lewo. Powtórz 10 razy na każdą stronę.

