

Βάλε κίνηση στη ζωή σου με «ασκήσεις γραφείου»

Η κίνηση είναι ένα από τα τρία θεμέλια της Υγείας, της Ευεξίας και της Ενέργειας. Αν κατά τη διάρκεια της μέρας κάνεις κάποια καθιστική δουλειά είναι πολύ σημαντικό να κάνεις συχνά διαλείμματα με ασκήσεις που ενεργοποιούν το σώμα σου. Το πιο απλό είναι να σηκωθείς κάθε ώρα και να περπατήσεις για μερικά δευτερόλεπτα. Εκτός αυτού μπορείς να κάνεις και πολλές ασκήσεις καθιστός που θα σε βοηθήσουν να κρατήσεις σε υψηλά επίπεδα την ενέργειά σου και να διατηρήσουν το σώμα σου σε καλή κατάσταση. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα τέτοιων ασκήσεων.

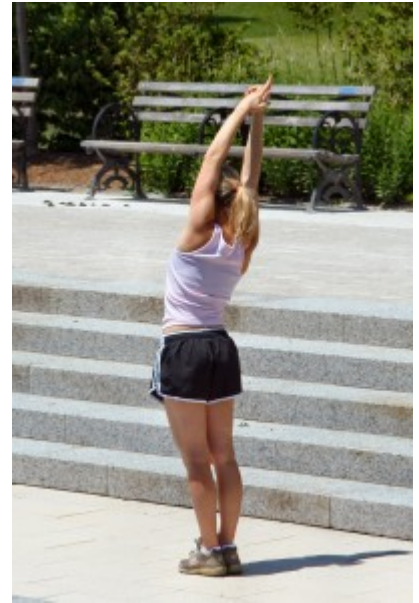
Σημείωση: *Μην δοκιμάσεις κάτι αν δεν νιώθεις σίγουρος για το πως εφαρμόζεται. Αν και οι περισσότερες ασκήσεις είναι απλές και δεν απαιτούν κάποια ιδιαίτερη γνώση, είναι καλό να τις κάνεις ήρεμα και να είσαι σίγουρος ότι δεν κάνεις κακό στο σώμα σου. Προτού ξεκινήσεις πάρε τη συμβουλή από τον γιατρό σου ή κάποιον ειδικό που μπορεί να αξιολογήσει την κατάστασή σου. Σε κάθε περίπτωση να γυμνάζεσαι ήπια και να μη φέρνεις τον εαυτό σου στα άκρα. Αν νιώθεις ενοχλήσεις κάνοντας κάποια άσκηση, σταμάτησε και ζήτη τη γνώμη κάποιου ειδικού.*

Ωμοι γύρω-γύρω

Στριφογυρνάς τους ώμους προς τα μπροστά και προς τα πίσω εναλλάξ. Επαναλαμβάνεις κυκλικές κινήσεις για 1 λεπτό. Αυτή είναι μία άσκηση που μπορείς να κάνεις και καθιστός, στο γραφείο, στο αμάξι ή και στο λεωφορείο. Μπορείς να τη συνδυάσεις με την επόμενη άσκηση.

Ημικύκλια κεφαλής

Κρατώντας το πηγούνι κολλημένο στο πάνω μέρος του στήθους, κάνει αργές κυκλικές κινήσεις του αυχένα από τη μία μεριά στην άλλη, με γερμένο το κεφάλι προς τα μπροστά. Κάνει μόνο μισό κύκλο και πάλι πίσω αποφεύγοντας να σηκώνεις τον αυχένα προς τα πίσω.



Τα χέρια ψηλά

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να ξεπιαστείς είναι να σηκώσεις τα χέρια όσο πιο ψηλά μπορείς. Αν έχεις κάπου να τα πιάσεις ακόμα καλύτερα. Σκοπός είναι να ανοίξει και να τεντωθεί το σώμα ολόκληρο. Ακόμα καλύτερα είναι να σηκωθείς στις μύτες των ποδιών. Μπορείς επίσης να σηκώνεις ένα ένα τα χέρια εναλλάξ και να προσπαθείς να φτάσεις όσο πιο ψηλά μπορείς. Μείνε σε αυτή τη στάση για μερικά δευτερόλεπτα και μετά χαλάρωσε πριν ξαναδοκιμάσεις.

Χέρια τεντωμένα και γύρω-γύρω.

Αυτή είναι μία εξαιρετική άσκηση που δυναμώνει τα χέρια. Έχει τρεις εναλλακτικές. Τεντώνεις τα χέρια ευθεία μπροστά ή στα πλάγια ανοιχτά. Σφίγγεις τις γροθιές και με σφιγμένα χέρια κάνεις μικρές στριφογυριστές κινήσεις. Όσο πιο πολύ σφίγγεις τα χέρια τόσο πιο αποτελεσματική η γυμναστική. Μπορείς επίσης να έχεις τα χέρια τεντωμένα μπροστά και να τα κουνάς πάνω κάτω, περίπου 10-20 εκατοστά.

Κολύμπι στον αέρα.

Σήκω όρθιος και κούνα τα χέρια σου όπως θα τα κούναγες αν έκανες μπάνιο στη θάλασσα, ελεύθερο ή ύπτιο. Η συγκεκριμένη άσκηση ενεργοποιεί εκτός από το σώμα, και το μυαλό, και είναι ιδιαίτερα αναζωογονητική, κυρίως αν τη συνδυάσεις με πηδηματάκια.

Ωμοι στα αυτιά και κάτω

Σηκώνεις τους ώμους όσο πιο πολύ μπορείς, έτσι ώστε να φτάνουν σχεδόν ως τα αυτιά. Τους κρατάς εκεί για 5 δευτερόλεπτα και συγχρόνως κρατάς την αναπνοή σου. Μετά χαλαρώνεις τελείως και τους κατεβάζεις αβίαστα στη φυσική τους θέση. Τους αφήνεις απλά να πέσουν καθώς εκπνέεις.

Πηδηματάκια

Σήκω πάνω και χοροπήδα για 1 λεπτό σαν να κάνεις σκoiνάκι. Το καλύτερο είναι να κουνάς και τα χέρια συγχρόνως. Μπορείς επίσης να βάλεις ακουστικά με μουσική και να χορέψεις. Αν υπάρχει κόσμος γύρω, μπορείς να πας σε κάποιο μέρος που δε σε βλέπει κανείς, πχ στο μπάνιο.

Τρελός χορός

Αν είσαι μόνος/μόνη ή με πολύ καλή παρέα, βάζεις μουσική και χορεύεις. Μπορείς να το κάνεις σαν να είσαι σε τάξη aerobic ή να φανταστείς ότι είσαι σε συναυλία. Ένα τραγούδι αρκεί για να σε ξυπνήσει και με τρία τραγούδια, δηλαδή περίπου 10 λεπτά γίνεσαι άλλος άνθρωπος. Όσο περισσότερο αφεθείς, διασκεδάσεις και προσποιηθείς ότι είσαι μικρό παιδί, τόσο καλύτερα.

Θα χαρώ να τα πούμε από κοντά σε κάποιο [σεμινάριο!](#)

Καλή δύναμη

Διάβασε άλλο ένα σχετικό άρθρο περί κίνησης και γυμναστικής:

[10 τρόποι για να βάλεις την κίνηση στη ζωή σου.](#)

Αν ψάχνεις για καλές τιμές σε όργανα γυμναστικής, ρίξε μια ματιά [εδώ](#).