



KOD DO ZDROWIA

TWOJE ZDROWIE JEST ISTOTNE

SIEDZISZ? ZMIEN POZYCJĘ, BO MOŻESZ UPAŚĆ!

3 poziomy ruchu,
które możesz wprowadzić już TERAZ,
aby znacząco poprawić
Swoje zdrowie, samopoczucie i wygląd

Proste kroki - duża zmiana!
Poziom 3 + BONUS!

KODDOZDROWIA.PL



Wstęp

To już ostatnia część naszej drogi. Trochę smutno... ale wszystko, co się zaczyna, kiedyś się kończy, Skoro mamy już ten filozoficzny wstęp za sobą to pora się dowiedzieć, co Cię czeka w tej części.

W tej części będzie jeszcze trudniej - poziom OPTIMUM. Tym razem porozmawiamy o siedzeniu... na ziemi! Myślę, że zaskoczę Cię, że nie jest to trywialna rzecz. Dobra, lecimy! Zapraszam do dalszej lektury.

Mam nadzieję, że masz już za sobą kilka dni ze zmianami pozycji pracy z poziomu MEDIUM. Jeżeli nie - rozważ powrót do drugiego dokumentu. Pamiętaj, że mnie możesz oszukiwać do woli, ale...

Nie oszukuj Siebie!





Optimum

SIEDZENIE NA ZIEMI





Optimum

Ostatnim etapem jest wdrożenie w codzienną pracę siedzenia na ziemi. Grunt, od początku naszego istnienia był miejscem spoczynku w różnych pozycjach siedzących, które naturalnie stymulowały nasze kończyny dolne, biodra oraz kręgosłup do rozciągania.

Siedzenie na ziemi nie jest jednak wygodne. Ma to swoje plusy! Zapobiega przyjmowaniu jednej pozycji na wiele godzin i wymusza częste jej zmiany. Przypominam, że nie ma jednej najlepszej pozycji. Aby zachować zdrowie, musimy zmieniać ułożenie dość często, nawet we śnie.

"Pamiętajcie o tym, że Wasze ciało to także kręgosłup, niezastąpiony skarb. Trzeba go chronić i poświęcać mu co najmniej tyle czasu i uwagi, ile przeznaczają się na oglądanie telewizji, czy na swój samochód. Przedmioty można zastąpić, własnego ciała nie. (1)"

Poniżej przedstawiam Ci katalog różnych siadów, które polecam wprowadzić w czasie pracy siedząc na ziemi. Próbuje utrzymać każdą pozycję przez minimum 2 minuty. Jeżeli możesz dłużej (czyli wtedy, gdy nie czujesz bólu) to oczywiście możesz w niej pozostać. Wraz z upływającym czasem (czasami szybciej, czasami wolniej) pojawi się dyskomfort, lecz nie doprowadzaj do bólu. Pamiętaj, że nie możesz przyjmować skrajnego nastawienia. Być może będziesz w stanie wytrzymać w danym ułożeniu 15-20 minut, ale nie traktuj tego jako wyzwania. Sam/-a musisz ustalić swoje optimum czasu przebywania w danej pozycji i musi być ono dostosowane do Twoich możliwości.

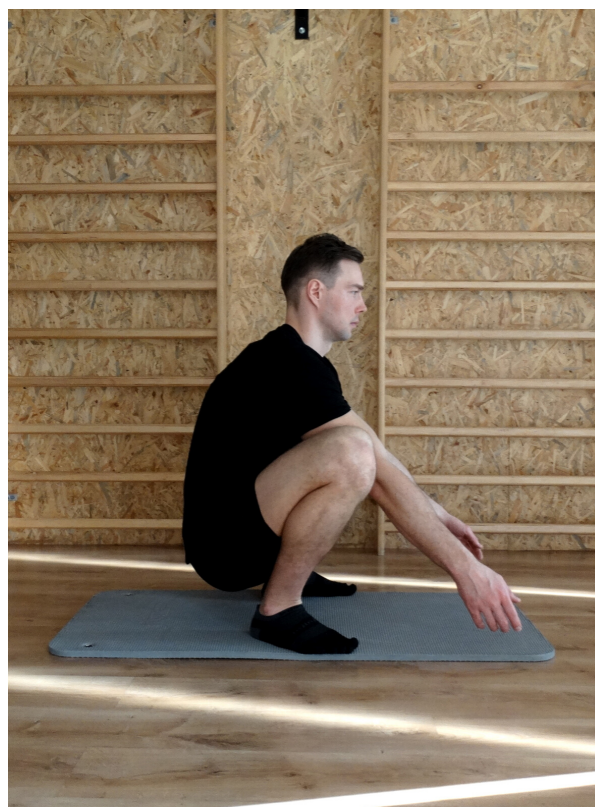
.....

(1) Hans-Dieter Kempf: Szkoła pleców, wyd. SIC!, s.11



GŁĘBOKI PRZYSIAD

- Kolana rozwarne na boki, stopy powinny być ustawione w lekkiej rotacji zewnętrznej.
- Może się okazać, że pozycja wyprostowana jest korzystna dla osób z bólem w odcinku piersiowym, natomiast osoby z bólem w lędźwiach, będą czuły ulgę w pozycji zaokrąglonych pleców w literę C. Dostosuj pozycję do siebie. Masz odczuwać dyskomfort lub ulgę, nie ból.





SIAD JAPOŃSKI

- Zdejmij buty.
- Istotne jest, abyś początkowo siedział/-a na miękkim podłożu (na dywanie lub macie).
- Nie pochylaj się w tej pozycji do przodu. Barki i głowa mają być nad biodrami.





WYSOKI SIAD JAPOŃSKI

- Zdejmij buty.
- Spróbuj maksymalnie zgiąć stopę w kierunku do kolan czyli pod siebie (zgięcie grzbietowe).





SIAD PŁASKI

- Usiądź na ziemi z wyprostowanymi nogami. Osoby początkujące mogą przyjmować tę pozycję siedząc przy ścianie.
- Utrzymuj możliwie wyprostowaną pozycję ciała.





SIAD 90/90

- Usiądź na ziemi.
- Pozycja przyjmowana na lewą i prawą kończynę dolną. Staraj się spoczywać w takim samym przedziale czasu na obie strony.
- Utrzymuj zgięcie 90 stopni pomiędzy podudziem (piszczylem), a udem.





Bonus

3 POZIOMY ZDROWIA
(WERSJA DO DRUKU)





NIESPODZIANKA!

Pożądany schemat pracy biurowej, który został zaprezentowany w części **MEDIUM** oraz **OPTIMUM**, może doprowadzić nawet co cofnięcia się niekorzystnych zmian w naszym ciele.

Początkowo wprowadź jedną sesję siedząc na ziemi do swojego schematu higienicznej pracy przy biurku. Staraj się stopniowo wydłużać czas przebywania w każdej z tych pozycji. Ponadto z czasem, korzystnym byłoby zwiększanie ilości takich sesji w danym dniu pracy do 2 czy 3. Możesz też wykorzystywać te pozycje podczas czytania książki, oglądania TV lub zabawy z dziećmi. To dzięki tym pozycjom, człowiek pierwotny utrzymywał zdrowie aparatu ruchowego na wysokim poziomie.

Poniżej przedstawiłem wszystkie 3 metody pracy w formie grafiki do wydruku i powieszenia w dobrze widocznym miejscu przy biurku, w pokoju socjalnym, przy drukarce, na korytarzu przy automacie z kawą, a nawet nad pisuarem czy w toalecie 😊

Im więcej osób dowie się i wdroży ten sposób pracy, tym większa ilość pozytywnych, kreatywnych zdrowych ludzi będzie Cię otaczać.



MOJE 3 POZIOMY ZDROWIA

MOJE ZDROWIE JEST ISTOTNE

PLAN MINIMUM



Praca 55 minut



Przerwa 5 minut

Podczas przerwy:

- Patrzeć na drzewa za oknem
- Wyjście na zewnątrz
- Przejście się po schodach
- Przewietrzenie biura
- Rozciągnięcie zastanych mięśni



PLAN MEDIUM



Właściwa pozycja siedząca



Siedzenie na piłce fitness lub poduszce sensorycznej



Praca stojąca przy biurku

Długość pracy w poszczególnych pozycjach zależy od Twoich możliwości, z każdym tygodniem wydłużaj czas pracy tak by osiągnąć 1h pracy stojąc przy biurku.



PLAN OPTIMUM

PLAN MINIMUM



PLAN MEDIUM



Praca na podłodze

Długość zależy od Twoich możliwości, z każdym tygodniem wydłużaj czas pracy na ziemi.





KONIEC!

**OSTATNIA CZĘŚĆ DOKUMENTU,
ALE DOPIERO POŁOWA TWOJEJ
DROGI! TERAZ NAJWAŻNIEJSZA
JEST REGULARNOŚĆ!**

**TO JEST TWÓJ PLAN OPTIMUM.
W POŁĄCZENIU Z PLANAMI MINIMUM
I MEDIUM POWINNY WEJŚĆ
DO TWOJEJ CODZIENNOŚCI.**

CO TERAZ?

**WYDRUKU SWOJE "TRZY POZIOMY
ZDROWIA" I REGULARNIE WYKONUJ
ĆWICZENIA.**

**ODWIEDZAJ TEŻ NASZEGO BLOGA!
RAZ NA JAKIŚ CZAS ZNAJDZIESZ
NA NIM NOWY ARTYKUŁ!**

**I PAMIĘTAJ...
TWOJE ZDROWIE MA ZNACZENIE!**

**TRZYMAJ SIĘ!
AGATA I PAWEŁ**

<https://koddodzdrowia.pl>