

## Έξυπνες συμβουλές για να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα στο χώρο εργασίας

### Κάντε τη φυσική δραστηριότητα τρόπο ζωής στο χώρο εργασίας σας!

Ποτέ δεν είναι αργά για να υιοθετήσετε στην καθημερινότητά σας έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Το ανθρώπινο σώμα δεν είναι σχεδιασμένο για να κάθεται επί ώρες σε ένα γραφείο.

**Ανά μισή ώρα (ή το πολύ ανά μια ώρα) κάντε ένα μικρό διάλειμμα (5-10 min).**

- ✓ Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο για την καθημερινή σας μετακίνηση από και προς τη δουλειά.
- ✓ Παρκάρετε το όχημά σας λίγο πιο μακριά από τη δουλειά και περπατήστε προς και από το κτίριο.
- ✓ Όταν μιλάτε στο κινητό τηλέφωνο φροντίστε να περπατάτε.
- ✓ Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα (*σημείο προσοχής: τα άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα στα γόνατα είναι προτιμότερο να αποφεύγουν το κατέβασμα των σκαλοπατιών γιατί επιβαρύνει περισσότερο τις αρθρώσεις*).
- ✓ Αν χρειαστεί να ρωτήσετε κάτι τον προϊστάμενο ή το συνεργάτη σας προτιμήστε να σηκωθείτε από τη θέση σας και να πάτε μέχρι το γραφείο του και όχι να φωνάξετε από μακριά ή να πάρετε τηλέφωνο.
- ✓ Αποφύγετε τις περιττές καθιστικές συνήθειες στο χώρο εργασίας. Στα διαλείμματά σας μην ασχολείστε πάλι με κάποια καθιστική συνήθεια που δεν σχετίζεται με την εργασία σας (κινητό, tablet, υπολογιστή).
- ✓ Ενσωματώστε στις εργασιακές συναντήσεις (meeting) διαλείμματα φυσικής δραστηριότητας. Την ώρα της συνάντησης κάντε ένα περίπατο όλοι μαζί ενώ συζητάτε.
- ✓ Κάθε μισή ή το πολύ κάθε μία ώρα κάντε ένα μικρό διάλειμμα (5 - 10 min). Κατά τη διάρκεια του διαλείμματός σας:

➤ σηκωθείτε και περπατήστε για να ξεμουδιάσετε,

- πραγματοποιείτε μια σειρά από διατακτικές ασκήσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης για τις περιοχές του σώματος που καταπονούνται από την καθιστική εργασία (π.χ. αυχένας, οσφυϊκή μοίρα, καρποί, κάτω άκρα),
  - πραγματοποιείτε αναπνευστικές ασκήσεις οι οποίες μπορούν να σας χαλαρώσουν και να μειώσουν τα επίπεδα άγχους και στρες,
  - πραγματοποιείτε κάποιες ασκήσεις για χαλάρωση και ξεκούραση των ματιών κ.α.
- ✓ Αν στο χώρο εργασίας σας υπάρχει κάποιος διαμορφωμένος χώρος άσκησης, όταν έχετε διάλειμμα (π.χ. ένα μεγάλο μεσημεριανό διάλειμμα που μένετε στο χώρο εργασίας σας) προτιμήστε να αφιερώσετε εκεί το διάλειμμα σας και όχι σε κάποια καθιστική συνήθεια κ.α.

### **Νέες τάσεις (καλές πρακτικές) που αυξάνουν τη φυσική δραστηριότητα στο χώρο εργασίας**

Το ανθρώπινο σώμα δεν είναι σχεδιασμένο για να παραμένει στην ίδια θέση για πολλές ώρες. **Μην παραμένετε στην ίδια θέση για περισσότερο από μισή ή το πολύ μια ώρα! Το ιδανικό είναι να πραγματοποιούνται εναλλαγές θέσεων** (τόσο η παρατεταμένη καθιστή όσο και η παρατεταμένη όρθια θέση δημιουργούν προβλήματα στο ανθρώπινο σώμα).

**Μπορείτε να χρησιμοποιείτε για λίγη ώρα και το όρθιο γραφείο στο χώρο εργασίας!**



**Αντικαταστήστε την καρέκλα του γραφείου σας με μια fitball για λίγη ώρα!!**



**Άλλες καλές πρακτικές, όπου για μικρά χρονικά διαστήματα ενσωματώνουν πιο οργανωμένη φυσική δραστηριότητα την ώρα της εργασίας!**

