

Организация и държава:	БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ, България
Име на дейността:	Физическа активност на всеки час
Общ преглед (Какво ще науча?):	Лесен набор от упражнения за подобряване на кръвообращението и концентрацията и за повишаване на енергийните нива през целия работен ден
Цел (за какво ми е необходимо?):	Да станете по-здрави, да се чувствате се по-енергични и по-продуктивни по време на работа
Материали:	Няколко прости гимнастически уреда биха били добра добавка, но може да се изпълнява и без допълнителни ресурси
Необходимо време:	16 минути общо, разпределени през целия работен ден, 2-минутни упражнения на всеки час
Целева група:	Всички служители

Инструкции за водещия:

Важно е водещият да направи добър избор от няколко кратки и прости физически упражнения и да демонстрира на служителите как правилно да ги изпълняват. Трябва да има определен сигнал/аларма, която се възпроизвежда на всеки кръгъл час, за да се започне времето за тренировка.

Ролята на водещият е също да наблюдава служителите, докато правят упражненията, за да се увери, че ги изпълняват правилно, което би свело до минимум вероятността от всякакви наранявания.

Задачи и правила:

1. Изберете няколко кратки и прости физически упражнения, които можете да правите до бюрото (вижте примери по-долу).
2. Определете списък на реда за всяко упражнение и брой повторения (т.е. започнете с 5-10 пъти едно и също упражнение и увеличавайте постепенно).
3. Давайте инструкции и демонстрирайте на всички служители как правилно да изпълняват всяко упражнение.

4. Пуснете определен вид звуков сигнал (свирка, аларма или музикален анонс) на всеки кръгъл час, за да уведомите, че става време за раздвижване и енергизиране.
5. Изпълнявайте упражнението в правилния ред.

Примери за енергизиращи физически упражнения:

1. Стреч паузи

Изпъване на раменете, шията, бедрата, гърба и китките през целия работен ден



Neck Stretch

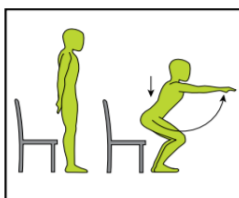


Chair Twist



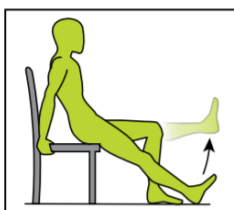
Side Stretch

2. Клекове От седнало положение се изправяте на крака пред/зад стола. Краката са на ширината на раменете. Клекнете, сякаш седате на стола, но без да го докосвате. Поддържайте правилна позиция: гръб прав, колене над стъпалата, тежест върху петите. Изправете краката си, за да се върнете в изходна позиция. Повторете движението 10-15 пъти.



3. Разтягане на краката в седнало положение

Седнете на ръба на стола си с ръце поставени отстрани. Изпънете десния си крак и огънете стъпалото си така, че само петата му да опира пода (поддържането на стъпалото ви в това положение ангажира мускулите на пищяла и глезена). Повдигнете крака си възможно най-високо, без да закръгляте гърба си. Задръжте за две секунди, след което свалете обратно крака. Повторете с другия крак. Направете 10 повторения с всеки крак.



Заклучения и оценка:

Това е бърз, прост и лесен начин за подобряване на кръвообращението и енергийните нива на служителите, за да сте сигурни, че концентрацията им, както и тяхната производителност са оптимални по време на работа. Можете да извършите кратко проучване след първите няколко дни, за да съберете обратна връзка и мнения за това дали изборът на упражнения е добър, повторенията не са прекалено много, дали се приемат добре от всички или упражненията се нуждаят от някакви корекции.