

Organizacija in država:	Bulgaria Training, Bolgarija
Ime aktivnosti:	Čas za aktivnost
Pregled (Kaj se bom naučil?):	Enostaven sklop vaj za izboljšanje krvnega obtoka in koncentracije ter za povečanje ravni energije skozi delovni dan.
Cilj (Zakaj se bom to učil?):	Da bi ostali zdravi, se med delom počutili bolj energični in bolj produktivni.
Material:	Nekaj lahke opreme za telovadbo bi bilo dobrodošlo, možna pa je tudi izvedba brez dodatnih sredstev.
Čas:	16 minut razporejenih skozi delovni dan, 2-minutna vadba vsako uro
Ciljna skupina:	vsi zaposleni

Navodila za izvajalce

Pomembno je, da moderator pozorno izbere nekaj kratkih in preprostih fizičnih vaj ter zaposlenim pokaže, kako jih pravilno izvajati. Vsako okroglo uro je treba predvajati določen signal/alarm, ki obvešča, da je čas za vadbo.

Vloga moderatorja je tudi, da med izvajanjem vaje opazuje zaposlene, da se prepriča, da so vaje pravilno izvedene, kar zmanjša možnost poškodb.

Naloge in postopek:

1. Izberite nekaj kratkih in preprostih telesnih vaj, ki se lahko izvajajo v pisarni poleg mize (spodnji primeri).
2. Določite vrstni red vaj in število ponovitev (začnite z deset in postopoma povečujte).
3. Dajte navodila in vsem zaposlenim pokažite pravilno izvedbo vsake vaje.
4. Vsako okroglo uro predvajajte alarm, da vse obvestite, da je čas krepitev energije.
5. Aktivnost izvajajte v pravilnem vrstnem redu.

Primeri za krepitev energije (fizične vaje):

1. Odmori za razgibavanje

Raztegnite ramena, vrat, boke, hrbet in zapestja skozi delovni dan.



Neck Stretch



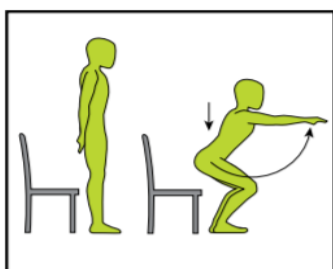
Chair Twist



Side Stretch

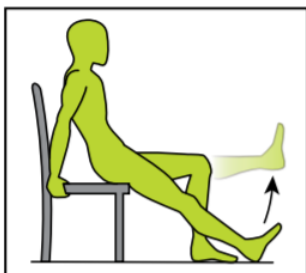
2. Počepi

Stojite pred stolom z nogami v širini ramen. Počepnite, kot da sedite na stolu, vendar se ga dejansko ne dotaknete. Ohranite pravilen položaj: hrbet naravnost, kolena nad stopali, teža na petah. Izravnajte noge, da se vrnete v začetni položaj. Gibanje ponovite 10-15 krat.



3. Raztezanje nog v sedečem položaju

Sedite na rob stola in se držite z rokami ob straneh. Iztegnite desno nogo naravnost in upognite stopalo tako, da je le desna peta na tleh (če so vaša stopala upognjena, aktivirajte mišice golenice in gležnja). Dvignite nogo čim višje, ne da bi pokrčili hrbet. Zadržite dve sekundi, nato pa spustite. Ponovite z drugo nogo. Izvedite 10 ponovitev z vsako nogo.



Zaključek in evalvacija:

Gre za hiter, preprost in enostaven način za izboljšanje krvnega obtoka in ravni energije zaposlenih, s katerim zagotovite optimalno koncentracijo in produktivnost pri delu. Po nekaj dneh lahko opravite kratko anketo, da zberete povratne informacije in dobite vpogled v to, ali sta izbor vaj in število oz. ponovitve dobro sprejeti ter ali jih je potrebno prilagoditi.