

Jesteś tutaj: Strona główna > Rynek pracy > Wiadomości > Ćwicz w biurze i zaciskaj pośladki

Ćwicz w biurze i zaciskaj pośladki

Utworzono: 09.06.2014, 12:09

Oceń: ▲ 0 ▼ 0

0

Tagi: [praca w biurze](#), [fitness](#), [ćwiczenia w pracy](#), [relaks w pracy](#)

Łódzki urząd miejski zachęca swoich pracowników do składania w biurze rąk jak do modlitwy i zaciskania pośladków. Powód? Pracownik ma być zrelaksowany.



fot. archiwum poranny.pl

Media obiegła ostatnio informacja o Oddziale Bezpieczeństwa i Higieny Pracy łódzkiego magistratu, który opracował broszurę, zawierającą pakiet ćwiczeń biurowych. Wśród [propozycji](#) znalazło się m.in. zaciskanie pośladków. Zgodnie z instrukcją, żeby wykonać to ćwiczenie poprawnie, należy napinać mięśnie pośladkowe przez ok. 6 sekund. Powtarzane 10-15 razy dziennie ćwiczenie ma sprawić, że urzędnicy będą wypoczęci i lepiej poradzą sobie ze stresem. Przedstawiciele BHP dodają, że takie ćwiczenie można wykonywać np. podczas rozmowy przez telefon, pisania raportu czy szkolenia.

Zobacz też: [Jak wygląda praca trenera personalnego i kto może nim zostać](#)

- Każdej osobie, która pracuje przed komputerem przysługuje 5 minut przerwy co [godzinę](#). Chcemy, żeby pracownicy wykorzystali ją na ćwiczenia [tłumaczy Jolanta Trzciska, kierownik Oddziału Bezpieczeństwa i Higieny Pracy UMi]. - Krótka instrukcja przedstawia kilka prostych ćwiczeń, które pozwalają uniknąć częstych w tego typu pracy urazów kręgosłupa i tzw. zespołu cieśni nadgarstka (schorzenie powstałe w wyniku długotrwałego ucisku nerwu w kanale nadgarstka).

Biurowy fitness

Wśród proponowanych ćwiczeń znalazł się też m.in. tzw. modlitewnik - składanie rąk jak do modlitwy oraz unoszenie nóg do góry. - Ćwiczenia w biurze powinny aktywować te struktury mięśni, które ulegają przykurczeniu i osłabieniu w trakcie długiego [siedzenia](#) - mówi Tomasz Gać, trener personalny TI Fitness. - Wskazane są ćwiczenia poprawiające ruchomość odcinka piersiowego kręgosłupa oraz poprawiające stabilność odcinka szyjnego i lędźwiowego. Powinniśmy też pracować nad wzmocnieniem mięśni pośladkowych, które słabną od siedzenia i rozciągać mięśnie przedniej części uda. Ważne są również ćwiczenia oddechowe, które aktywują pracę przepony.

Dodajmy, że po medialnej burzy, z instrukcji BHP łódzkiego urzędu zniknęło ćwiczenie ze spinaniem

Moto

regiomoto.pl

Peugeot 3008

2014 r., 1600 cm3,
Grębów (Podkarpackie),

Peugeot 208

2014 r., 1200 cm3,
Grębów (Podkarpackie),

Peugeot 508

2014 r., 2000 cm3,
Grębów (Podkarpackie),

magazyn

moto

firmy

pr:

Oferty pracy na skróty

- ▶ [Oferty pracy Białystok](#)
- ▶ [Oferty pracy Bydgoszcz](#)
- ▶ [Oferty pracy Gorzów](#)
- ▶ [Oferty pracy Kielce](#)
- ▶ [Oferty pracy Koszalin](#)
- ▶ [Oferty pracy Lublin](#)
- ▶ [Oferty pracy Opole](#)
- ▶ [Oferty pracy Toruń](#)
- ▶ [Oferty pracy Radom](#)
- ▶ [Oferty pracy Rzeszów](#)
- ▶ [Oferty pracy Słupsk](#)
- ▶ [Oferty pracy Szczecin](#)
- ▶ [Oferty pracy Zielona Góra](#)

Niezbędnik

- ▶ [Ile powinien zarabiać? Wypełnij ankietę i porównaj swoje zarobki z innymi](#)
- ▶ [Praca w Niemczech: Słowniczek najważniejszych terminów](#)
- ▶ [Przykładowe CV - pobierz wzory życiorysów](#)
- ▶ [List motywacyjny - jak go napisać?](#)
- ▶ [Mama w pracy - ochrona kobiet](#)
- ▶ [Rozmowa kwalifikacyjna - porady, pytania i odpowiedzi](#)
- ▶ [Umowa o pracę i inne rodzaje umów](#)

Dla pracownika i nie tylko

- ▶ [Kodeks pracy - tekst jednolity](#)
- ▶ [Umowa o pracę - wzór](#)
- ▶ [Wypowiedzenie warunków umowy o pracę](#)
- ▶ [Ochrona pracownic w ciąży: czego nie wolno im zlecać?](#)
- ▶ [Zasiłek dla bezrobotnych - komu przysługuje?](#)

Przeczytaj również

- ▶ [Pracy szukamy w coraz młodszym wieku](#)
- ▶ [Jak wygląda praca trenera personalnego i](#)

poślądków. A co o takich propozycjach **aktywności** fizycznej w pracy sądzą najbardziej zainteresowani, czyli urzędnicy? - Ćwiczenia są fajnym przerywnikiem w wielogodzinnej pracy przy monitorze - mówi Agata Magin-Małać z biura prasowego UMŁ. - Mimo że niektóre z nich polegają na ściskaniu mięśni, to w rzeczywistości rozluźniają i pozwalają się odprężyć. Ćwiczenia nie są oczywiście obowiązkowe, ale wiem, że kilka moich koleżanek z pracy również je wykonuje.

Warto przeczytać: **Karty Multisport: motywacja pracowników na "sportowo"**

Biuro pełne chorób

Poradnik przekazany przez BHP jest tylko propozycją ćwiczeń, z której pracownicy mogą, ale nie muszą skorzystać. Warto jednak pamiętać, że **pracodawca** powinien umożliwić osobom, które pracują przed komputerem co najmniej 4 godziny dziennie, co najmniej 5-minutową przerwę po każdej godzinie **pracy**. Prawo nie precyzuje jednak, w jaki sposób podwładny ma ją wykorzystać.

Specjaliści twierdzą jednak, że warto w biurze ćwiczyć, bo wbrew pozorom praca siedząca może być niebezpieczna dla zdrowia. W rozporządzeniu Rady Ministrów z 2002 r. pojawiły się nawet choroby zawodowe z nią związane takie jak: bóle i stany zwyrodnieniowe kręgosłupa, wspomniany już wyżej zespół cieśni nadgarstka, zapalenie nad kłykcia bocznego kości ramiennej, przewlekłe zapalenia ścięgien i pochevek, przewlekłe zapalenie stawu barkowego czy alergię.

Czym spowodowane są te schorzenia? Zwykle głównym powodem jest niedostosowanie stanowisk **pracy** do wymogów fizycznych pracowników, czyli do tzw. ergonomii. - W przypadku pracy w biurze przy komputerze zasady ergonomii odnoszą się do zapewnienia odpowiedniego wyposażenia - mówi Zbigniew Józwiak z Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi. - Ważne, żeby właściwie ustawić komputer - musi on stać bokiem do okna, tak, żeby nie było odbłasków, które źle wpływają na wzrok. Ważne jest też odpowiednie ustawienie fotela i monitora względem osoby siedzącej. Pracownik musi zachować odpowiednią odległość od **ekranu**, która powinna wynosić od 40 do 70 cm, w zależności od wielkości monitora.

To też cię zainteresuje: **Rządowa agencja reklamuje polski rynek: "Inwestuj w Polsce, praca jest tu tania" (WIDEO, ZDJĘCIA)**

Stanowiska pracy w Polsce

Według "Ogólnopolskiego badania nad **bezpieczeństwem** pracy biurowej Ergotest", tylko 2 proc. stanowisk w Polsce jest dostosowanych do wymogów fizycznych pracowników, 47 proc. częściowo spełnia wymogi ergonomii, a 51 proc. nie spełnia ich w ogóle.

Autor: Ewa Wieczorska

Współpraca: Lucyna Jadowska

0 komentarzy

To również Cię zainteresuje:



Szef musi pamiętać o wodzie! Co latem pracodawca powinien zapewnić pracownikom?

Gdy panują wysokie temperatury pracodawca musi zapewnić odpowiednie warunki pracy - dostęp do napojów chłodzących i dobrze przygotowane pomieszczenia. **więcej**

Sponsorowane



Dlaczego chmura to sukces w organizacji pracy i komunikacji

Rozwiązania w chmurze pozwalają na redukcję wydatków związanych z IT. Czytaj dalej... **więcej**



Amazon poszukuje pracowników w Polsce (OFERTY PRACY)

Amazon otworzy do 2015 roku trzy wielkie centra logistyczne. Inwestycja ma przynieść ok. 6 tysięcy miejsc pracy. Zobacz aktualne oferty pracy. **więcej**



Kodeks pracy - tekst jednolity

Tekst jednolity aktualnego prawa pracy (wrzesień 2013 r). Kodeks pracy to podstawowy akt prawny, regulujący prawa i obowiązki pracownika i pracodawcy. Określa sposób nawiązywania i rozwiązywania stosunku pracy, naliczania, wypłaca... **więcej**

powered by nextclick

+ Dodaj komentarz

któ może nim zostać

▶ Urlop: Chwila wolnego, na którą trzeba ciężko zapracować

Ostatnio dodane

Rynek pracy

- ▶ Temida częściej zakłada spółnicę
- ▶ Opiekunki odpływają na Wyspy
- ▶ Najgroźniejsza choroba? Ciąży

Twoje CV

- ▶ Praca na stanowisku menedżera? Zwykłe CV nie wystarczy
- ▶ Niechlujny Polak na rozmowie kwalifikacyjnej
- ▶ Przykładowe CV - pobierz wzory i szablony życiorysów

Porady

- ▶ Szef musi pamiętać o wodzie! Co latem pracodawca powinien zapewnić pracownikom?
- ▶ Płaca minimalna i dodatki do niej w 2014 roku
- ▶ Urlop okolicznościowy - kiedy możesz go dostać

Prawo

- ▶ Sejm za zmianami dotyczącymi roszczeń pracowniczych
- ▶ Od 27 maja nowe przepisy mające usprawnić działanie urzędów pracy
- ▶ Prezydent podpisał ustawę podwyższającą świadczenia pielęgnacyjne

Targi pracy

- ▶ 300 osób na targach edukacji i pracy w "Czarnieckim" we Włoszczowie
- ▶ Targi Pracy "pod chmurką" w Kielcach. Było 700 ofert - zobacz w jakich zawodach
- ▶ Dużo ludzi na targach pracy w Pionkach. Praca jest, ale za granicą i dla specjalistów

RegioFirma.pl

- ▶ Agencje pracy
- ▶ Head Hunters
- ▶ Urzędy pracy
- ▶ Urzędy miast i gmin
- ▶ Kursy i szkolenia
- ▶ Związki zawodowe

Znajdź nas na Facebooku

 **regiopraca.pl**

2.105 osób lubi obiekt regiopraca.pl.



 Wtyczka społecznościowa Facebooka



Chuligani chcieli pobić Anglików. Okazało się, że to bokserzy [nowiny24.pl](#)



Nie żyje Robert Kuwałek, lubelski historyk zaginiony na Ukrainie [dziennikwschodni.pl](#)



Kto zdobył Superjedynki w Opolu? [wywiady] [nto.pl](#)



Zagadkę zbrodni zabrał do grobu. Zabił i wyskoczył z okna. Dlaczego? [pomorska.pl](#)



Przepisy dla plantatorów truskawek. Plantacja musi mieć toaletę i... wodę [echodnia.eu](#)