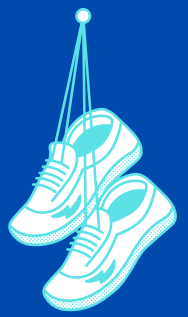


Kineziterapeutų ir gimnastų įtraukimas į skaitmeninį savo profesijos atlikimą, kad būtų galima vadovautis nuotoliniu būdu atliekant fizinius pratimus

NUOTOLINIO DARBO JUDĖJIMO PATARIMAI



JUDĖK!

KAIP ŽMONĖS, NESAME SUTVERTI ILGAI IŠBŪTI VIETOJE. VENKITE BŪTI VIENOJE PADĖTYJE ILGIAU NEI 45 MINUTES. TAI YRA RAKTAS JŪSŲ STUBURUI, AKIMS, SMEGENIMS IR VISAM KŪNUI. JUDĖJIMO PERTRAUKĖLĖS YRA BŪTINOS VISO KŪNO ENERGIJOS ATGAIVA.

IŠTEMPK IR STIPRINK!

MŪSŲ KŪNAI, YPAČ STUBURAS, NEPAKANKAMAI GREITAI PRISITAIKĖ, KAD PALAIKYTŲ ILGALAIKĮ PRIETAISO NAUDOJIMĄ IR SĖDIMĄ ELGESĮ. TAIGI, IŠTEMPKITE PRIEKINIUS KŪNO RAUMENIS IR SUSTIPRINKITE NUGAROS RAUMENIS.



PASIRENKITE SAVE (IR SAVO STALO) SĖKMEI!

ALTERNATYVA: STOVĖKITE IR SĖDĖKITE, KAD GALĖTUMĖTE LENGVAI JUDĖTI VISĄ DIENĄ.

KOJOS: PĖDAS LAIKYKITE PLOKŠČIAS, KELIUS 90 LAIPSNIŲ KAMPU.

DUBUO: PATOGIAI ATISISĖSKITE; VENKITE PERNELYG VERTIKALIŲ AR PASVIRUSIŲ PADĖČIŲ.

RANKOS: PALAIKYKITE RANKAS.

GALVA / PEČIAI: PADĖKITE MONITORIŲ AKIŲ LYGYJE, KAI SĖDITE VERTIKALIAI, PIRŠTŲ GALIUKAIS LIESDAMI.



JUDĖJIMO BIŪRIS!

GAUKITE TELEFONĄ – NUSTATYKITE LAIKMATĮ 45 MINUTĖMS, KAD PRIMINTŲ, KAD LAIKAS SUSTOTI! JŪSŲ KŪNAS IR PRODUKTYVUMO LYGIS BUS JUMS DĖKINGAS!



AR TU ŽINAI?

JŪSŲ GALVA SVERIA IKI 8 KG!

BŪKITE ATIDŪS SAVO LAIKYSENAI IR NELEISKITE, KAD NEŠIOJAMASIS NEŠIOJAMASIS KOMPIUTERIS JŪSŲ NEAPSUNKINTŲ. JUDĖKITE TOLIAU, KAD IŠLAISVINTUMĖTE ĮTAMPĄ IR TAPTUMĖTE LAIMINGESNI IR SVEIKESNI!



Norėdami sužinoti daugiau apie REBALANCE, apsilankykite mūsų svetainėje, Facebook ir LinkedIn.

Partneriai:

