

A close-up photograph of a person's hand and forearm. The hand is holding a green resistance band, with the thumb pointing upwards. A red rectangular stamp with the text "STRÆK DIG STÆRK" is overlaid on the hand. The forearm has a black and white striped tattoo.

**STRÆK
DIG STÆRK**

16 ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH

ROZCIĄGAJ SIĘ I WZMACNIAJ GDY TYLKO MASZ PIĘĆ MINUT

— PODCZAS PRZERW W PRACY I W CZASIE WOLNYM

Opisane tu ćwiczenia przy odrobinie treningu mogą zmniejszyć ból mięśni szyi, barków i ramion. Okazały się również bardzo skuteczne w łagodzeniu napięciowych bólów głowy.

Trening polega na krótkich ćwiczeniach wzmacniających wybrane grupy mięśni. Podczas treningu z taśmą oporową opór powinien występować zarówno w jednym, jak i drugim kierunku wykonywania ćwiczeń, tj. podczas ruchu powrotnego napięcia taśmy nie można zmniejszać skokowo.

- ▶ Jeśli odczuwasz bóle w mięśniach, rozpocznij od ćwiczeń, które trenują te mięśnie.
- ▶ Wybierz 2-4 ćwiczenia i wykonuj je co najmniej 3 razy w tygodniu.
- ▶ Wykonuj 20 powtórzeń każdego ćwiczenia. Przy ostatnich powtórzeniach powinieneś poczuć lekkie pieczenie w mięśniach.
- ▶ Zacznij od lekkiego wysiłku przez pierwsze dwa tygodnie, a następnie zwiększaj intensywność.
- ▶ Intensywność możesz zwiększyć, gdy będziesz w stanie wykonać 20 powtórzeń z rzędu bez wysiłku.
- ▶ Trening możesz urozmaicić, co drugi raz skracając taśmę na tyle, aby być w stanie wykonać tylko 12 powtórzeń ćwiczenia.
- ▶ Pomiędzy ćwiczeniami rób krótkie (30-sekundowe) przerwy.

UWAGA! W przypadku wszystkich ćwiczeń obowiązuje zasada, że po treningu mięśnie mogą być rozgrzane, obolałe i osłabione, ale tylko przez krótki czas. Jeśli ćwiczenie powoduje ból, przerwij je. W pierwszym tygodniu wykonywania nowych ćwiczeń odczuwanie bólu mięśni jest normalne – jest to tzw. „bolesność potreningowa”.

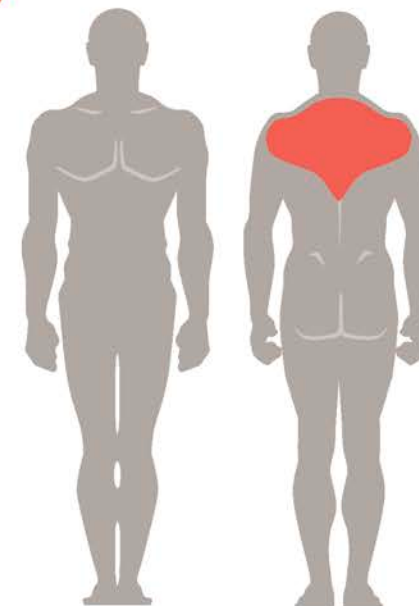
Miłego treningu!

Zespół ds. BHP w Przemysle Mięsnym,
Listopad 2013

1 ŚCiąGANIE ŁOPATEK



Wyprostuj nadgarstki.
Pamiętaj, aby nie wyginać
ich do przodu ani do tyłu.



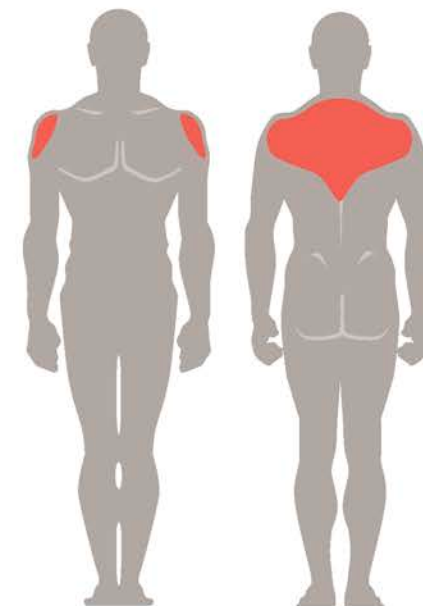
1. Skróć taśmę oporową na szerokość ramion i trzymaj ją wyciągniętą przed klatką piersiową.

2. Maksymalnie rozciągnij taśmę, tak aby dotknęła Twojej klatki piersiowej, i ściągnij łopatki.

3. W kontrolowany wykonaj ramionami ruch powrotny do pozycji wyjściowej. Podczas całego ruchu utrzymuj łokcie lekko ugięte.

Ćwiczenia 1-5 trenują w zasadzie te same mięśnie. Pomagają również utrzymać wyprostowaną postawę i są wskazane, jeśli często pracujesz w pozycji nieco pochylonej do przodu.

2 ZYGZAK



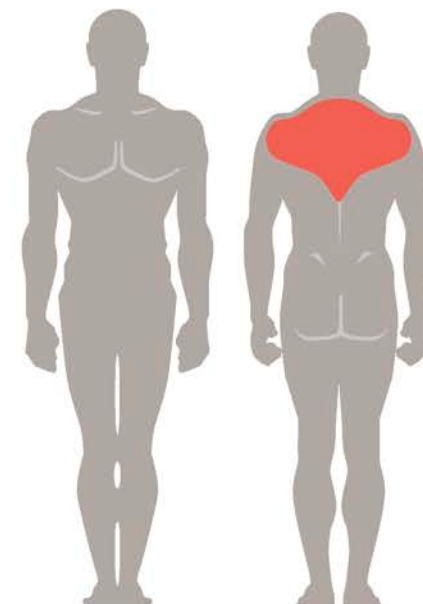
1. Skróć taśmę oporową do 10-20 cm i wyprostuj ramiona.

2. Wykonuj małe, szybkie ruchy zygzakowate od dołu ku górze i z powrotem w dół, powtarzając je kilka razy.

3. Pamiętaj, aby rozluźnić ramiona.

Rozłóż ciężar ciała na całych stopach. Nie stój tylko na piętach ani palcach.

3 ROZIĄGANIE POPRZECZNE



1. Skróć taśmę oporową i wyprostuj ramiona.

2. Rozciągnij taśmę przez całą klatkę piersiową, jedno ramię opuszczając, a drugie unosząc.

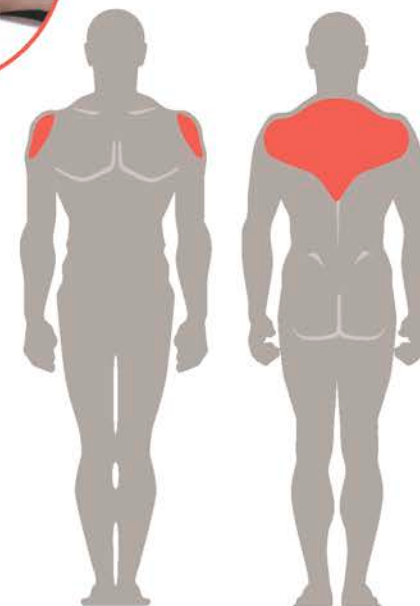
3. Poruszaj ramionami w górę i w dół, wykonując ruchy na krzyż.

Pamiętaj, aby oddychać jak najgłębiej – aż do samego brzucha.

4 ŚCiąGANIE ŁOPATEK – WERSJA NISKA



Wyprostuj nadgarstki.
Pamiętaj, aby nie wyginać
ich do przodu ani do tyłu.



1. Skróć taśmę oporową, wyprostuj ramiona i trzymaj gumę na wysokości pasa.

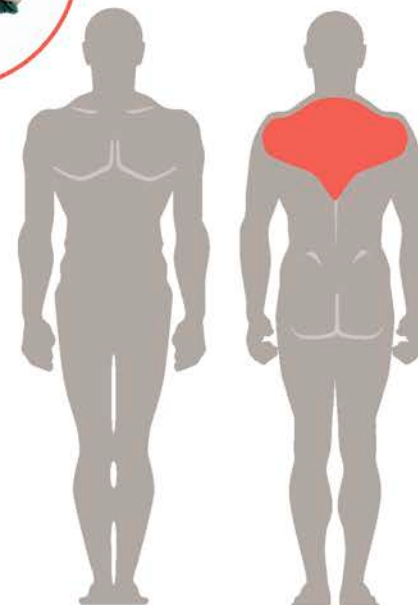
2. Rozciągnij taśmę na boki, aż dotknie Twojej klatki piersiowej, i ściągnij łopatki.

Wykonuj 20 powtórzeń z rzędu co najmniej 3 razy w tygodniu. Po kilku tygodniach możesz zacząć co drugi raz naciągać taśmę mocniej, tak że będziesz w stanie wykonać tylko 12 powtórzeń.

5 ŚCiąGANIE ŁOPATEK – WERSJA WYSOKA



Wyprostuj nadgarstki.
Pamiętaj, aby nie wyginać
ich do przodu ani do tyłu.



1. Skróć taśmę oporową, wyprostuj ramiona i podnieś taśmę nad głowę.

2. Rozciągnij taśmę oporową w dół, aż zetknie się z klatką piersiową i ściągnij łopatki.

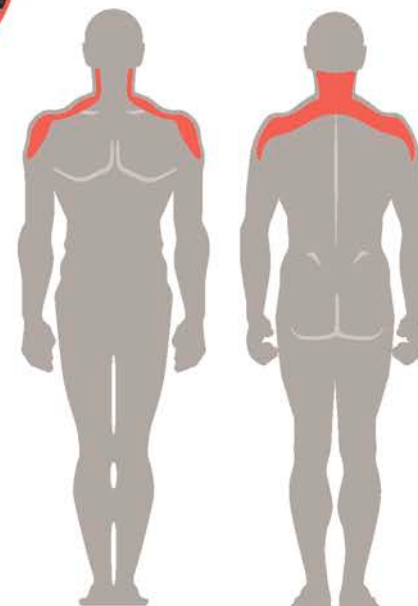
Trzymaj głowę w linii prostej z kręgosłupem. Rozluźnij barki.

6

PODNOSENIE RAMION NA BOKI



Wyprostuj nadgarstki.
Pamiętaj, aby nie wyginać
ich do przodu ani do tyłu.

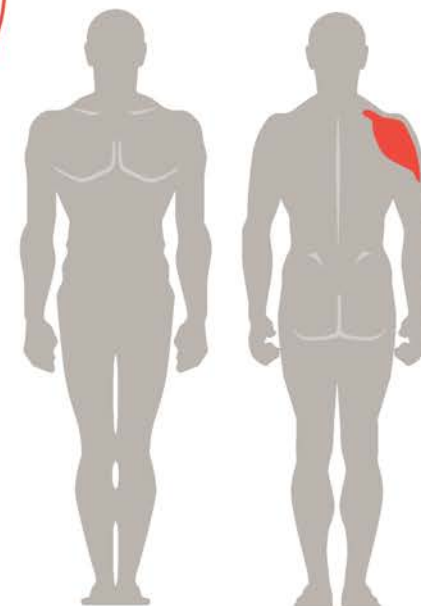


1. Przydepnij środek taśmy oporowej.

2. Unieś nieco ramiona na boki, na wysokość barków lub nieco wyżej. Podczas całego ruchu ramiona powinny być lekko ugięte.

Wykonuj 20 powtórzeń z rzędu co najmniej 3 razy w tygodniu. Po kilku tygodniach możesz zacząć co drugi raz naciągać taśmę mocniej, tak że będziesz w stanie wykonać tylko 12 powtórzeń.

7 WYCISKANIE KU GÓRZE



1. Wykonaj krok do przodu przydeptyując taśmę oporową jedną nogą.

2. Wyprostuj ramiona i wysuń je do przodu, przed nogi.

3. Unieś ramiona do góry i do tyłu, **zginając** łokcie.

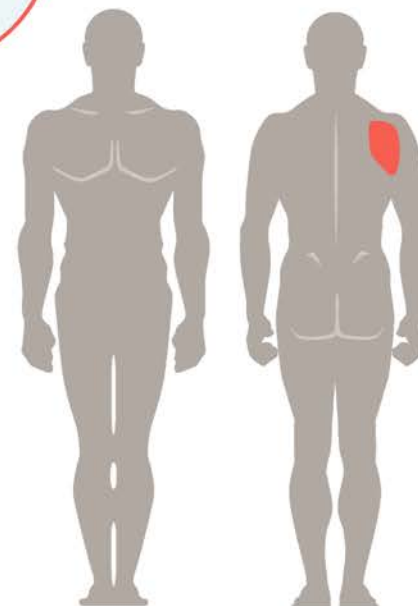
4. Kontynuuj ruch, aż pięści będą skierowane w górę.

5. Kontrolowany ruchem opuść ramiona do pozycji wyjściowej.

To ćwiczenie i ćwiczenie 8 wzmacniają cztery małe mięśnie, które biorą udział w obrotach górnej części ramion (mięśnie stożka rotatorów).

8

ODWODZENIE NA BOK U DOŁU



1. Przymocuj koniec taśmy oporowej do czegoś stabilnego.

2. Odchyl ramię na zewnątrz, cały czas utrzymując łokieć w odległości szerokości pięści od tułowia.

3. Łokieć powinien być cały czas zgięty. Nie poruszaj górną części ramienia.

Uważaj, aby nie skręcać górnej tułowia ani nie poruszać całym ramieniem wykonując ten ruch. Poruszaj tylko przedramieniem.

9 NADGARSTEK / ŁOKIEĆ TENISISTY



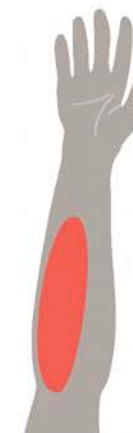
1. Chwyć taśmę oporową i nadepnij na nią stopą, aby ją naciągnąć.

2. Oprzyj dłoń na nodze tak, aby nadgarstek znajdował się tuż nad kolanem.

3. Wyginaj dłoń w górę i w dół, ale nie do samego końca.

Ćwiczenia 9-14 wzmacniają przedramiona.

10 NADGARSTEK / ŁOKIEĆ GOLFISTY



1. Przymocuj jeden koniec taśmy do czegoś solidnego po tej samej stronie, co ramię, które trenujesz.

2. Oprzyj dłoń na wewnętrznej stronie nogi, tak aby nadgarstek znajdował się tuż nad kolanem.

3. Wychylaj dłoń z boku na bok.

To ćwiczenie jest dla osób, które cierpią na łokieć golfisty i odczuwają ból po wewnętrznej stronie łokcia i przedramienia. To ćwiczenie i ćwiczenie 12 trenują te mięśnie.

11 ŁOKIEĆ TENISISTY – ĆWICZENIE Z DRAŻKIEM ELASTYCZNYM



1. Chwyć drążek dłońmi za końcówki, trzymając go blisko tułowia.

2. Skup się na ręce u dołu z dłonią skierowaną w stronę tułowia (dłoń, którą wzmacniasz).

3. Teraz wyprostuj ramiona, unosząc dłoń, którą wzmacniasz.

4. Powoli opuść dłoń, którą wzmacniasz, i powtórz całe ćwiczenie.

To ćwiczenie dla osób, które cierpią na łokieć tenisisty i odczuwają ból w przedniej części przedramienia i po zewnętrznej stronie łokcia. To ćwiczenie i ćwiczenie 9 trenują te mięśnie.

12 ŁOKIEĆ GOLFISTY — ĆWICZENIE Z DRAŻKIEM ELASTYCZNYM

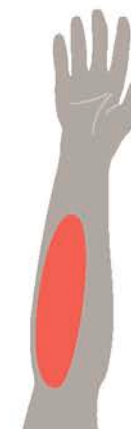


1. Chwyć drążek dłońmi za końcówki, trzymając go blisko tułowia.

2. Skup się na ręce u góry z dłonią skierowaną od tułowia (**dłoń, którą wzmacniasz**).

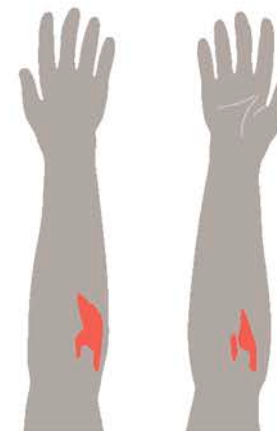
3. Teraz wyciągnij ramiona, **opuszczając** dłoń, którą wzmacniasz.

4. Powoli podnieś dłoń, którą wzmacniasz, i powtórz całe ćwiczenie.



Powtórz ćwiczenie 20 razy.
Rozluźnij barki.

13 ĆWICZENIE Z DRAŻKIEM ELASTYCZNYM – WYGIĘCIA W DÓŁ



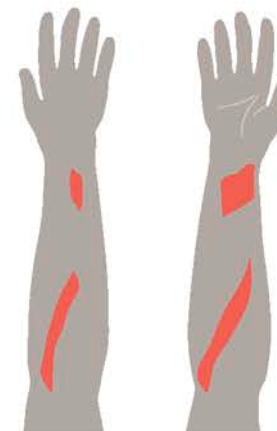
1. Chwyć drążek elastyczny, skieruj dłonie w dół.

2. Przez cały czas trzymaj łokcie blisko tułowia.

3. Wygnij drążek elastyczny w dół, tak aby uformował ostry łuk.

Ćwiczenia 13 i 14 doskonale wzmacniają mięśnie, które biorą udział w obrotach przedramienia. To ćwiczenie jest dobre dla osób, które odczuwają ból przy ruchu dłoni do wewnątrz.

14 ĆWICZENIE Z DRAŻKIEM ELASTYCZNYM – WYGIĘCIA W GÓRĘ



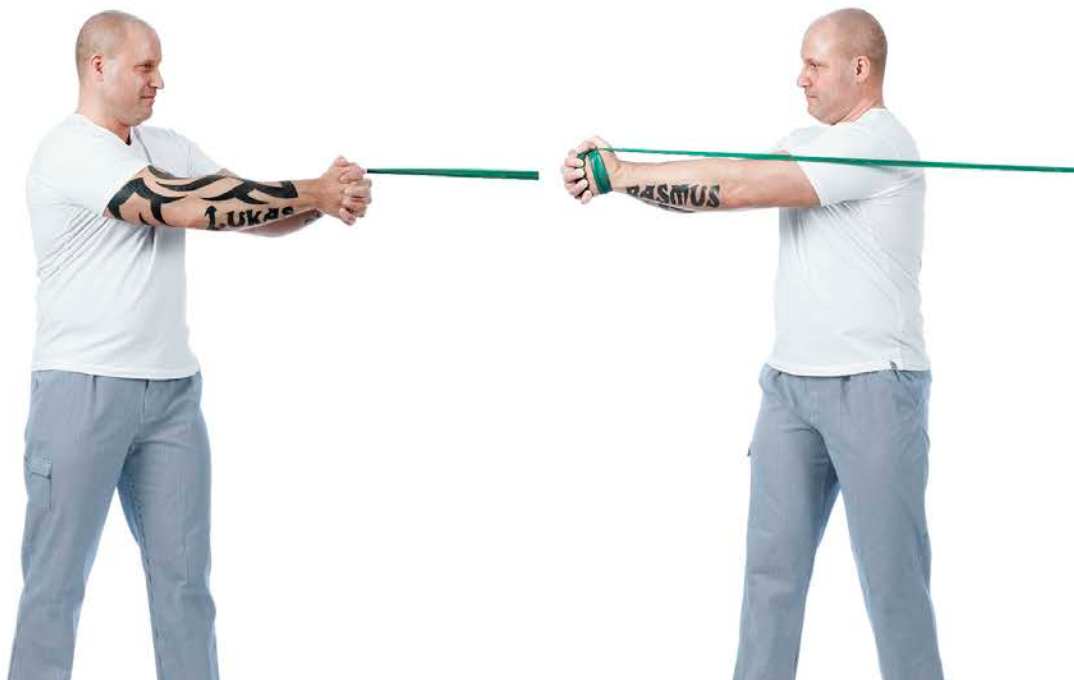
1. Chwyć drążek elastyczny dłońmi skierowanymi do góry.

2. Przez cały czas trzymaj łokcie blisko tułowia.

3. Wygnij drążek elastyczny w górę, tak aby utworzył ostry łuk

To ćwiczenie jest dobre dla osób, które odczuwają ból przy ruchu dłoni na zewnątrz.

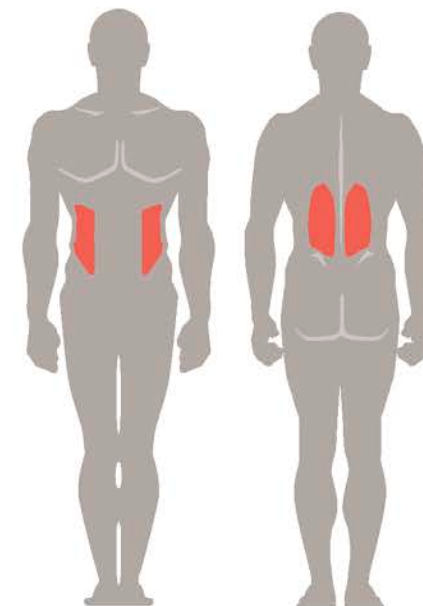
15 SKRĘTY CIAŁA



1. Przymocuj koniec taśmy oporowej do czegoś solidnego na wysokości barku.

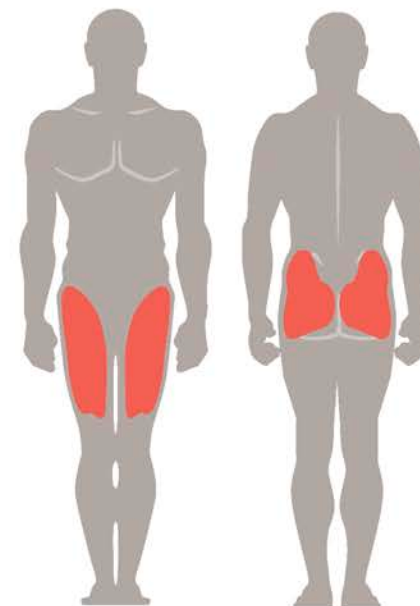
2. Wyciągnij ramiona, tak jakbyś celował z pistoletu.

3. Obracaj górną część ciała, podążając za gumą oporową całym ciałem, tak jakbyś celował z pistoletu na wodę.



Ćwiczenie to wzmacnia plecy i mięśnie skośne brzucha. Wykonaj 20 powtórzeń w każdą stronę.

16 ZGIĘCIE KOLAN — PRZYSIADY



1. Stań prosto z rozluźnionymi ramionami.

2. Zegnij kolana, jednocześnie wyciągając ramiona do przodu oraz wykonując ruch pośladków do tyłu i tułowia do przodu.

3. Podczas zginania kolan utrzymuj naturalny łuk pleców.

Ćwiczenie to wzmacnia nogi i pośladki oraz przyspiesza tętno.

ŻYCZYMY UDANYCH TRENINGÓW!

Doświadczenie pokazuje, że ćwiczenia te pomagają wielu osobom. Pozytywny wpływ treningów da się odczuć już po kilku sesjach lub kilku tygodniach. Sztuką jest to, aby trening stał się naturalną częścią każdego tygodnia.

Bardzo dobrym pomysłem jest ćwiczenie w grupie. Łatwiej jest wówczas utrzymać regularność treningów, są one przyjemniejsze i zabawniejsze, a ponadto przyczyniają się do wspólnej świadomości kwestii dbania o ciało i radzenia sobie z bólem.

W domu trening można łatwo dopasować do własnych potrzeb – ćwicząc samemu lub z rodziną – bez większych zmian codziennego trybu życia.

Na tych stronach pokazujemy ćwiczenia z użyciem zielonej taśmy oporowej i elastycznego drążka. Z doświadczenia wynika, że są to narzędzia odpowiednie dla większości osób wykonujących pracę fizyczną w branży mięsnej. Czerwone taśmy oporowe są bardziej elastyczne niż zielone, a niebieskie są cięższe do rozciągnięcia.

Taśmy można nabyć w wielu miejscach. Mamy dobre doświadczenia z produktami marki Thera-Band, ale jest też wiele innych marek i rodzajów taśm oraz drążków. Należy pamiętać, że kolory i elastyczność mogą się różnić w zależności od producenta.

Więcej informacji można znaleźć w witrynie www.savportalen.dk w sekcji „Værktøjer” (Narzędzia) oraz w witrynie www.barjordtilbord.dk w sekcji „Slagteribranchen” (Przemysł ubojowy).



Niniejszy materiał został opracowany przez Zespół ds. BHP w Przemśle Mięsnym w ścisłej współpracy z profesorem Larsem Andersenem z Krajowego Centrum Badań nad Środowiskiem Pracy.

Więcej informacji:

Zespół ds. BHP w Przemśle Mięsnym

DI – Konfederacja Duńskiego Przemysłu oraz Związek Pracowników

Przemysłu Spożywczego NNF



**STRÆK
DIG STÆRK**