

TEKST: Vedran Ciganović
FOTO: Stanislav Marušić

VJEŽBAJTE NA POSLU

Svakodnevni rad za računalom, prilikom kojeg često sjedimo nekoliko sati bez prestanka opterećuje naše mišiće i ima negativne posljedice na naše tijelo. Bole nas leđa, mišići i zglobovi su nam kruti zbog čega dolazi do napetosti i stresa, slaba nam je cirkulacija. Ako ste se susreli s nekom od ovih tegoba, ne brinite, postoji način za njihovo ublažavanje i uklanjanje. Rješenje je u istezanju – skupu jednostavnih aktivnosti od kojih ćete se osjećati bolje, a njihovim redovitim izvođenjem i djelovati preventivno na stvaranje po tijelo neugodnih stanja.

Pokreti se moraju izvoditi polako, kontinuirano i bez trzaja. Osjetite svoje

tijelo i koncentrirajte se na mišiće koje istežete. Zadržite položaj u kojem osjećate blagu napetost mišića, nikako bol, opustite ostatak tijela i polagano dišite.

Uz istezanje na radnom mjestu, nekoliko puta tijekom radnog dana, za naše je zdravlje jednako važno i kretati se. Iako većinu vremena na poslu provodimo sjedeći, neke stvari ipak možemo napraviti tako da se ustanemo i prošetamo. Evo nekoliko savjeta - češće idite pješice, a manje koristite lift; umjesto da svaki put koleg(ic)u nazovete telefonom ili pošaljete e-mail, prošetajte do nje(ga) i razgovarajte o temi osobno.

Boljem općem tjelesnom stanju na poslu koristi i nalaženje idealnog ergonomskog položaja sjedenja – za ovo iskoristite brojne mogućnosti vašeg stolca

Svakodnevnom primjenom navedenih vježbi i savjeta uskoro ćete se početi osjećati bolje. Smanjit ćete mišićnu napetost, umor, tjeskobu, stres, a poboljšat ćete cirkulaciju i koncentraciju. Zbog svega toga bit ćete spremniji za rad i učinkovitiji u obavljanju svakodnevnih poslovnih obveza. Pokušajte i uvjerite se jer kao što kaže jedna latinska poslovice – mens sana in corpore sano ili zdrav duh u zdravom tijelu.

VJEŽBA ZA VRAT

Sjednite uspravno i zadržavajte ravni položaj tijela. Glavu nagnite tako da desnim uhom pokušate dotaknuti desno rame pri čemu istežete lijevu stranu vrata. Položaj zadržite 10 sekundi te ponovite na drugoj strani.



VJEŽBA ZA RAMENA

Stanite uspravno, ruke neka vam budu uz tijelo. Ramena kružnim pokretima povlačite prema nazad. Napravite 10 ponavljanja. Kad ste gotovi vježbu napravite i u suprotnom smjeru.



VJEŽBA ZA LEĐA

Sjednite uspravno i polagano spustite tijelo u pretklon. Opustite vrat. Cijela težina tijela neka bude na nogama da se leđa istežu, a ne zatežu. U tom položaju ostanite 10 sekundi.



VJEŽBA ZA NOGE

Sjednite uspravno na stolici te podignite desnu nogu tako da njen gležanj bude malo iznad koljena lijeve noge. Gležnjem napravite 20 krugova u smjeru kazaljke na satu. Istu stvar ponovite na drugoj nozi.



NOVI MAGISTRI U ERICSSONU NIKOLI TESLI

Boris Drilo izradio je i 22.12.2010. na Fakultetu elektrotehnike i računarstva Sveučilišta u Zagrebu obranio znanstveni magistarski rad pod naslovom: "Prometni informacijski sustav temeljen na lokacijskoj inteligenciji u javnim pokretnim mrežama".

Danijel Majačić izradio je i 22.12.2010. na Fakultetu elektrotehnike i računarstva Sveučilišta u Zagrebu obranio znanstveni magistarski rad pod naslovom: "Uloga poslužitelja pokretnog prospojnog centra u mrežnoj arhitekturi zasnovanoj na LTE".

