



Fotos: Hannah Ross

Bezpieczeństwo i higiena pracy

# Chwile dla zdrowia

Pracujemy całymi dniami w tej samej pozycji, mało tego – obciążeniom podlegają także nasze nadgarstki, które katujemy ciągłym piłowaniem. Która stylistka nie uskarża się na bóle pleców oraz skurcze? Na całe szczęście wystarczy kilka prostych ćwiczeń, by zminimalizować dyskomfort.

Istnieje wiele sposobów na zwiększenie efektywności – jednym z nich są krótkie ćwiczenia, które można szybko wykonać w wolnej chwili. Dobre samopoczucie zaowocuje większą motywacją oraz wydajnością. Milczeniem nie można pominąć innych pozytywnych aspektów aktywności fizycznej. Dzięki regularnemu treningowi zwiększa się nasza odporność, pobudzona zostaje przemiana materii oraz lepiej śpimy. Dobre samopoczucie to w zawodzie stylisty paznokci podstawa. Bołące plecy lub nadgarstki dekoncentrują, a my – pragnąc jak najszybciej pozbyć się dyskomfortu – pracujemy niedbale, dążąc do jak najszybszego finiszu.

## Mini-Workouts

Szybko odzyskamy energię, gdy właściwie spożytkujemy czas pomiędzy wizytami. Wystarczy wstać i przebiec się chwilę. Aby zintensyfikować efekt możemy maszerować przez 5 minut w miejscu i na zakończenie rozluźnić nogi poprzez energiczne potrząsanie nimi. Świetnym pomysłem jest także trening z hantelkami, które doskonale wzmacniają ramiona. Zaczynamy na początku od mniejszej liczby powtórzeń oraz od optymalnego obciążenia. Z czasem zwiększamy zarówno wagę przyrządów, jak i liczbę powtórzeń.

Istnieją cztery sposoby na błyskawiczne rozluźnienie mięśni.

### Ćwiczenie 1

Rozciąganie nadgarstka oraz ramion koi ból i usuwa napięcia mięśniowe, nawet te związane z zespołem cieśni nadgarstka.

Jak to działa:

Splątamy palce jednej dłoni z palcami drugiej i obracamy nadgarstki to w jedną, to w drugą stronę. Następnie splątamy palce w ten sam sposób za naszymi plecami i rozciągamy ramiona. Wnętrza dłoni powinny być przy tym skierowane

na zewnątrz. Wytrzymujemy w tej pozycji przez 10 sekund i powtarzamy ćwiczenie dwa–trzy razy. Ponownie splątamy ze sobą palce, unosimy ramiona nad głowę (wnętrza dłoni są skierowane na zewnątrz) i wyciągamy się ku górze. Wytrzymujemy w tej pozycji przez 10 sekund i powtarzamy ćwiczenie dwa–trzy razy.

Wyciągamy prawe ramię do góry, trzymając wewnątrz dłoni skierowane na zewnątrz, lewą ręką chwytamy palce prawej dłoni i ciągniemy ją ku dołowi. Pozostajemy przez chwilę w tej pozycji i rozciągamy drugą rękę.

### Ćwiczenie 2

Warto skoncentrować się także na plecach – rozciągnąć i wzmocnić mięśnie. Oto kilka prostych ćwiczeń, które można wykonać w pozycji siedzącej:

Siadamy prosto na krześle. Delikatnie, powoli skracamy górną część ciała w lewo. Łapiemy się oparcia i wytrzymujemy chwilę w tej pozycji. Następnie wykonujemy to samo ćwiczenie na drugą stronę. Powtarzamy cały cykl dwa–trzy razy; Pochylamy się do przodu, tak aby nasza górna część ciała bezwładnie opierała się



Obracamy nadgarstki, aby je rozluźnić



Rozciągamy ramiona, spleając palce za plecami



Rozciągamy ramiona, spleając palce nad głową

na naszych nogach. Rozluźniamy mięśnie, pozostajemy w tej pozycji przez ok. 30 sekund. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

**Ćwiczenie 3**

Idealnym ćwiczeniem likwidującym napięcia w okolicy karku są wszelkiego rodzaju rozciągania. Stawiamy stopy płasko na podłodze, prostujemy plecy, ściągamy łopatki i patrzymy przed siebie. Chwytny lewą dłonią, sięgając ramieniem ponad głowę, za prawy bok głowy i przyciągamy ją do lewego ramienia. Wytrzymujemy w tej pozycji przez 10 sekund. Zmieniamy stronę. Na koniec pochylamy głowę do przodu. Dokładnie naciągamy kark, wytrzymujemy 10 sekund.

**Ćwiczenie 4**

Kolejne ćwiczenie warto wykonać w domu po zakończeniu pracy. Służy ono odciążeniu pleców i wzmocnieniu mięśni. Kładziemy się płasko na plecach na podłodze, zginamy nogi w kolanach. Dociskamy dolną część pleców do podłogi.

Wytrzymujemy pięć do dziesięciu sekund i rozluźniamy się. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Nie zmieniamy pozycji. Przyciągamy lewe kolano w kierunku ramienia, wytrzymujemy pięć do dziesięciu sekund. Opuszczamy nogę i przyciągamy drugą nogę. Możemy także przyciągać obie nogi naraz.

**Sprawność na dłużej**

Aby zachować kondycję warto uprawiać sport. Osoby dorosłe powinny codziennie ćwiczyć przez minimum 30 minut. Ważne, aby urozmaicać aktywność. Dzięki ruchowi wzrośnie nasza odporność. Zachowanie stałej wagi ciała wymaga 60 minut ćwiczeń dziennie, z kolei do jej spadku potrzeba już ok. 90 minut. Warto znaleźć w ciągu dnia 30–60 minut dla swojego zdrowia. Oczywiście nie musimy trenować ze stoperem w rękę, poza tym sprzątanie to także ruch! Warto chociażby zmienić swoje przyzwyczajenia, np. korzystać ze schodów zamiast z windy lub jeździć do pracy rowerem zamiast samochodem. Jeśli zdecyduje-

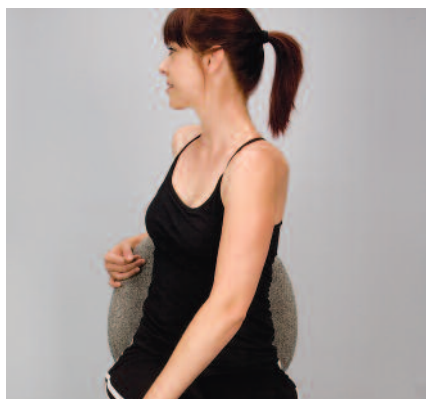
my się na wizytę w klubie fitness, powinniśmy połączyć ćwiczenia cardio z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie. Trening cardio doskonale wpływa na układ krążenia i pozwala spalić zbędny tłuszcz. Trening siłowy pozwala wzmocnić mięśnie i pobudzić przemianę materii. Ważne, aby zawsze wybierać ćwiczenia, które sprawiają nam przyjemność, bez niej szybko stracimy zapał.

Tracy Morin



**Serwis download dla czytelników**

Na naszej stronie internetowej [www.nailpro.com.pl](http://www.nailpro.com.pl) w zakładce download znajduje się plik do pobrania, w którym jest artykuł na temat zespołu cieśni nadgarstka. Wystarczy się zalogować:  
**Login:** Nailpro4  
**Hasło:** Kosmetyka



Obracamy górną część ciała w prawo i wytrzymujemy kilka sekund



Obracamy górną część ciała w lewo i wytrzymujemy kilka sekund



Opuszczamy luźno tułów i rozluźniamy mięśnie