



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Άσκηση στον Εργασιακό Χώρο



Συγγραφείς
Χρήστος Χιονάς
Τρύφωνας Τριβιζάς
Απόστολος Μαγγανάς

Επιμέλεια
Στέλλα Κορμικιάρη
Παντελεήμων Μαγκλάρας

Εισαγωγή: Η αξία της άθλησης στο εργασιακό περιβάλλον

Στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον, η καθιστική εργασία αποτελεί τον κανόνα για εκατομμύρια εργαζομένους. Η παρατεταμένη παραμονή σε καθιστή θέση, συχνά μπροστά σε έναν υπολογιστή και σε ένα στατικό περιβάλλον, συνοδεύεται από σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία. Η έλλειψη κίνησης κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας έχει συσχετιστεί με μυοσκελετικούς πόνους (ιδίως στον αυχένα, τη μέση και τους ώμους), κακή κυκλοφορία του αίματος, αίσθημα χρόνιας κόπωσης, μείωση της συγκέντρωσης και γενικότερη πτώση της απόδοσης.

Η ενσωμάτωση σύντομων, δομημένων και στοχευμένων διαλειμμάτων άσκησης μέσα στην εργάσιμη ημέρα — ακόμη και διάρκειας 5 έως 10 λεπτών — μπορεί να αποτελέσει μια ουσιαστική παρέμβαση για την αντιμετώπιση αυτών των επιπτώσεων. Τα οφέλη είναι πολλαπλά: βελτιώνεται η φυσική κατάσταση, ενισχύεται η εργονομική συμπεριφορά, μειώνονται οι πιθανότητες εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout), ενώ παράλληλα ενισχύεται η ενέργεια, η αποδοτικότητα και η θετική διάθεση στον χώρο εργασίας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτού του είδους η φυσική δραστηριότητα δεν απαιτεί εξειδικευμένο εξοπλισμό, ούτε διαταράσσει τη ροή της εργασίας. Αντιθέτως, οι ασκήσεις που προτείνονται μπορούν να εκτελεστούν εύκολα στον προσωπικό εργασιακό χώρο, δίπλα στο γραφείο ή την καρέκλα, με απλά και ασφαλή κινητικά πρότυπα.

Ο παρών οδηγός αποσκοπεί στην παροχή πρακτικών εργαλείων και απλών ασκήσεων, σχεδιασμένων με γνώμονα την ευκολία, την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα. Η τακτική εφαρμογή αυτών των ασκήσεων αποτελεί μια μακροπρόθεσμη επένδυση στην υγεία, την ευεξία και την επαγγελματική μακροβιότητα των εργαζομένων, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στη δημιουργία μιας πιο υγιούς και παραγωγικής εργασιακής κουλτούρας.

Ορθή Στάση Σώματος



Η εικόνα παρουσιάζει δύο σωστές στάσεις σώματος κατά την ώρα εργασίας: μία σε καθιστή θέση και μία σε όρθια θέση. Και στις δύο περιπτώσεις, δίνεται έμφαση στη σωστή εργονομία με συγκεκριμένες μετρήσεις και γωνίες.

Περιγραφή εικόνων:

Καθιστή θέση (αριστερά):

Η απόσταση των ματιών από την οθόνη είναι 50-60 εκ..

Η γραμμή όρασης βρίσκεται σε γωνία 40° - 45° προς την οθόνη (Το πιγούνι σε θέση παράλληλη με την επιφάνεια του γραφείου.) Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι σε γωνία 90° - 100° .

Τα πέλματα είναι σταθερά στο πάτωμα.

Το ύψος του γραφείου είναι περίπου 66-71 εκ..

Όρθια θέση (δεξιά)

Οι ίδιες εργονομικές γωνίες και αποστάσεις τηρούνται για την οθόνη.

Ο Κορμός βρίσκεται σε όρθια θέση και το πιγούνι παράλληλο με το έδαφος.

Τα πόδια είναι ελαφρώς ανοιχτά (περίπου στο άνοιγμα των ώμων)

Γιατί είναι σημαντική η σωστή στάση σώματος:

1. Πρόληψη πόνου και τραυματισμών

Μειώνει την πίεση στον αυχένα, τη μέση και τους ώμους. Αποφεύγονται πόνου στον αυχένα και τη μέση, καθώς και σύνδρομο όπως το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.

2. Βελτίωση συγκέντρωσης και απόδοσης

Η καλή στάση βοηθά στη σωστή αναπνοή και κυκλοφορία του αίματος, κάτι που ενισχύει τη συγκέντρωση και την αποδοτικότητα.

3. Αποφυγή κόπωσης και πονοκεφάλων

Η λάθος θέση οδηγεί σε μυϊκή καταπόνηση και οφθαλμική κόπωση, ειδικά με πολύωρη χρήση υπολογιστή.

4. Μακροπρόθεσμη υγεία

Η καθημερινή επανάληψη κακής στάσης μπορεί να δημιουργήσει χρόνια προβλήματα. Η εργονομική θέση αποτελεί επένδυση στην υγεία.

Αναλυτική περιγραφή ασκήσεων για υπαλλήλους γραφείου (10 Λεπτά)

Το παρόν ασκησιολόγιο μπορεί να εκτελεστεί χωρίς ειδικό εξοπλισμό, ενώ βρίσκεσαι στο γραφείο σου. Οι ασκήσεις θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις την κυκλοφορία του αίματος, να μειώσεις την καταπόνηση από την καθιστική εργασία και να ενισχύσεις τη φυσική σου κατάσταση.

Ονομασία Άσκησης: Διάταση ώμου με έκταση του χεριού μπροστά από το σώμα



Περιγραφή στάσης σώματος: Στέκεσαι όρθιος ή καθιστός με την πλάτη ίσια και τους ώμους χαλαρούς.

Κίνηση: Τέντωσε το δεξί χέρι οριζόντια μπροστά σου, στο ύψος του στήθους. Με το αριστερό χέρι, λύγισε τον αγκώνα και πέρασέ το μπροστά από το δεξί σου χέρι, ώστε η παλάμη να το τραβά απαλά προς το σώμα. Η παλάμη του δεξιού χεριού κοιτάζει προς το έδαφος και το χέρι παραμένει τεντωμένο. Η παλάμη του αριστερού χεριού πιέζει στο ύψος του αγκώνα ή του πήχη.

Θέση Κεφαλιού & Σώματος: Το κεφάλι παραμένει σε ουδέτερη θέση ή γέρνει ελαφρώς προς την πλευρά της διάτασης. Το σώμα μένει σταθερό και δεν περιστρέφεται.

Χρόνος Διάτασης: Κράτησε τη θέση για 20–30 δευτερόλεπτα. Αναπνέεις φυσιολογικά. Επαναλαμβάνεις από την αντίθετη πλευρά.

Σκοπός της άσκησης: Αυξάνει την ευλυγισία του ώμου. Μειώνει την ένταση στους τραπεζοειδείς και τον άνω ραχιαίο. Ιδανική για αποθεραπεία και διάλειμμα σε εργασία γραφείου.

Ονομασία Άσκησης: Διάταση Αυχένα



Περιγραφή στάσης σώματος: Κάθισε ή στάσου σε όρθια θέση με την πλάτη ίσια.

Κίνηση: Γείρε αργά το κεφάλι σου προς τα δεξιά, σαν να ακουμπάει το αυτί σου στον ώμο. Κράτησε για 5 δευτερόλεπτα και άλλαξε πλευρά.

Θέση Κεφαλιού & Σώματος: Οι ώμοι μένουν χαλαροί και χαμηλωμένοι. Το κεφάλι κινείται μόνο στο πλάι.

Χρόνος Διάτασης: Κράτησε κάθε πλευρά για 5 δευτερόλεπτα. Επανάλαβε 2 φορές ανά πλευρά.

Σκοπός της άσκησης: Ανακουφίζει από την ένταση στον αυχένα. Ιδανική για άτομα που περνούν πολλές ώρες μπροστά σε οθόνη.

Ονομασία Άσκησης: Περιστροφές Καρπών & Διατάσεις Χεριών



Περιγραφή στάσης σώματος: Στέκεσαι με τα χέρια τεντωμένα στο πλάι, στο ύψος των ώμων. Τα πόδια είναι ελαφρώς ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.

Κίνηση: Κάνε κυκλικές κινήσεις των καρπών δεξιόστροφα και αριστερόστροφα (10 φορές ανά κατεύθυνση).

Θέση Κεφαλιού & Σώματος: Το σώμα είναι σε όρθια στάση με ίσια πλάτη και πόδια ανοιχτά περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Το πηγούνι είναι παράλληλο με το έδαφος.

Σκοπός της άσκησης: Ενδυναμώνει και αυξάνει το εύρος κινητικότητας των καρπών. Συμβάλλει στην διάταση και αποσυμφόρηση ώμων και χεριών

Ονομασία Άσκησης: Διάταση καρπού με έκταση άνω άκρου



Περιγραφή στάσης σώματος: Κάθισε σε όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και τα πέλματα σταθερά στο έδαφος. Κράτα τον κορμό σου ίσιο.

Κίνηση: Τέντωσε το δεξί χέρι μπροστά, παλάμη προς τα έξω (σαν να σταματάς κάτι). Με το αριστερό χέρι τράβα απαλά τα δάχτυλα προς τα πίσω. Κράτησε για 10 δευτερόλεπτα και επανάλαβε με το άλλο χέρι.

Σκοπός της άσκησης: Ενεργοποιεί και διατείνει τους καρπούς και τους πήχεις. Πρόληψη για τενοντίτιδες και μυϊκή κόπωση από τη χρήση πληκτρολογίου/ποντικιού.

Ονομασία Άσκησης: Καθιστές Εκτάσεις Τετρακεφάλων



Περιγραφή στάσης σώματος: Κάθισε σε καρέκλα με την πλάτη ίσια και τα πέλματα στο έδαφος.

Κίνηση: Τέντωσε και τα δύο πόδια μπροστά. Κράτησέ τα τεντωμένα για 5 δευτερόλεπτα και κατέβασε αργά. Επανάλαβε 10 φορές ή κάνε ένα πόδι τη φορά για ευκολία.

Σκοπός της άσκησης: Δυναμώνει και τονώνει τους τετρακέφαλους. Κατάλληλη για γραφείο ή πολύωρη καθιστική στάση.

Ονομασία Άσκησης: Καθίσματα από την Καρέκλα



Περιγραφή στάσης σώματος: Κάθισε στην καρέκλα με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και την πλάτη ίσια.

Κίνηση: Σήκω σε όρθια θέση χωρίς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια. Κάθισε ξανά αργά. Επανάλαβε 15 φορές.

Σκοπός της άσκησης: Δυναμώνει γλουτούς και τετρακέφαλους. Βοηθά στη βελτίωση ισορροπίας και κινητικότητας.

Ονομασία Άσκησης: Διάταση Τετρακεφάλων



○

Περιγραφή στάσης σώματος: Στάσου σε όρθια θέση κοντά σε καρέκλα ή τοίχο για στήριξη.

Κίνηση: Πιάσε τον αστράγαλο του δεξιού ποδιού με το δεξί χέρι και τράβα το πόδι προς τους γλουτούς. Κράτησε για 10 δευτερόλεπτα και άλλαξε πόδι.

Σκοπός της άσκησης: Αυξάνει την ευλυγισία των τετρακεφάλων. Προλαμβάνει μυϊκές βραχύνσεις λόγω πολύωρης καθιστικής στάσης.

Ονομασία Άσκησης: Ανάταση & Διάταση Σπονδυλικής Στήλης



Περιγραφή στάσης σώματος: Στάσου σε όρθια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.

Κίνηση: Σήκωσε τα χέρια ψηλά και τεντώσου προς το ταβάνι. Γείρε τον κορμό σου προς τα δεξιά και μετά προς τα αριστερά, κρατώντας κάθε θέση για 10 δευτερόλεπτα.

Σκοπός της άσκησης: Βοηθά στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης. Ανακουφίζει από τη δυσκαμψία και βελτιώνει τη στάση σώματος.

Ονομασία Άσκησης: Ακροστασίες σε όρθια θέση



Περιγραφή στάσης σώματος: Στάσου σε όρθια θέση με τα πόδια σταθερά στο πάτωμα και τις παλάμες να ακουμπούν στο γραφείο

Κίνηση: Ανασήκωσε τις φτέρνες, κρατώντας τα δάχτυλα στο έδαφος. Επανάλαβε 20 φορές.

Σκοπός της άσκησης: Ενεργοποίηση του γαστροκνήμιου μυός, βελτίωση κυκλοφορίας και πρόληψη του πρηξίματος των κάτω άκρων

Ονομασία Άσκησης: Πλαϊνές εκτάσεις Ποδιών



Περιγραφή στάσης Σώματος: Στάσου σε όρθια θέση με στήριξη σε σταθερό αντικείμενο (καρέκλα γραφείο κλπ)

Κίνηση: Σήκωσε το δεξί πόδι προς τα πλάγια και επέστρεψε. Κάνε το ίδιο με το αριστερό πόδι. Επανάλαβε 10 φορές ανά πόδι.

Σκοπός της άσκησης: Δυναμώνει τους απαγωγούς μύες των μηρών. Βελτιώνει την ισορροπία και το εύρος κινητικότητας των ισχίων.

Ονομασία άσκησης : Αναπνοές & Χαλάρωση



Περιγραφή Κίνησης: Κάθισε με ίσια πλάτη, χαλάρωσε τους ώμους και κλείσε τα μάτια. Πάρε βαθιά εισπνοή από τη μύτη, κράτησέ την για 3 δευτερόλεπτα. Εξέπνευσε αργά από το στόμα. Επανάλαβε 5 φορές.

Σκοπός της άσκησης: Καταπραΰνει το νευρικό σύστημα. Προάγει τη χαλάρωση και αποσυμπιέζει από το στρες της εργασίας.