

**Jesteśmy fundacją dla zawodowych kierowców.
Pomagamy kierowcom żyć zdrowo i aktywnie.**






Budujemy sieć siłowni zewnętrznych przy parkingach w całej Polsce, aby umożliwić kierowcom aktywny wypoczynek w trakcie przerwy w podróży.

Uruchomiliśmy już 50 siłowni dla kierowców.



Sprawdź lokalizacje na www.truckerslife.eu

Nasze siłownie:

- FREE** są bezpłatne
-  czynne 24H
-  pomagają rozruszać mięśnie, kości i stawy
-  służą zwiększeniu wydolności serca
-  niwelują skutki pozycji siedzącej
-  umożliwiają aktywny wypoczynek

Wspierają nas:



Patroni medialni:



Honorowy patronat:



Kontakt:

Fundacja Truckers Life
Wysoka, ul. Brzozowa 2/9
52-200 Wrocław 65
tel.: +48 71 733 36 84
e-mail: info@truckerslife.eu
www.facebook.com/truckerslife.eu

www.truckerslife.eu



**Trening
dla zawodowych kierowców**
Ćwiczenia w kabinie

Nowa edycja

Poznaj ćwiczenia rozciągające, które możesz wykonać nie wychodząc z kabiny ciągnika.

www.truckerslife.eu



1.



- Utóż dłonie na jednym z obojczyków i odchyl głowę odciągając podbródek jak najdalej od dłoni. Wytrzymaj 5 sekund.
- Powtórz ćwiczenie układając się w drugą stronę.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy unikając gwałtownych ruchów.



2.



- Oprzyj palce na obręczy kierownicy i uginając je przesunij nadgarstek do przodu.
- Po chwili wyprostuj palce. Wytrzymaj 5 sekund.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy unikając gwałtownych ruchów.



3.



- Usiądź w pozycji wyprostowanej, nogi na szerokość barków.
- Włóż płasko dłonie za plecy, tuż poniżej łopatek. Wykonując głęboki oddech postaraj się ściągnąć łopatki.
- Kiedy łopatki będą ściągnięte, wypuść powietrze. Wykonaj ćwiczenie 3 razy.



4.



- Pozycja wyprostowana, nogi na szerokość barków.
- Położ prawą dłoń na karku. Lewą ręką chwyć za prawy tokieć i dociągaj lewą ręką w dół przez 10 sekund.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy unikając gwałtownych ruchów.



5.



- Usiądź w pozycji wyprostowanej, zaprzyj się o kierownicę, stopy na szerokość ramion.
- Nogi w kolanach zgięte pod kątem prostym. Z tej pozycji wykonaj wspięcie na palce.
- Gdy osiągniesz maksymalny zakres ruchu zatrzymaj się na 5 sekund. Wykonaj ćwiczenie 3 razy.



6.



- Usiądź w pozycji wyprostowanej, zaprzyj się o kierownicę, stopy przylegają do podłogi.
- Unieś nogi zbliżając je do klatki piersiowej, lekko się nachylając.
- Wykonaj 10 powtórzeń w serii, następnie oprzyj nogi o podłogę i oddychaj około 1 minuty, by powtórzyć 3 serie ćwiczenia.



7.



- Chwyć za leżankę, postaw stopy na podłożu, kolana zgięte na szerokość ramion.
- Unieś biodra nie odrywając łopatek od oparcia. Zrób pauzę w pozycji górnej, następnie opuść ciało do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy.



8.



- Usiądź w pozycji bocznej, lewą ręką złap oparcie fotela, prawą ręką chwyć kierownicę.
- Skręć tułów w lewą stronę. Gdy osiągniesz maksymalny zakres ruchu zatrzymaj się na 5 sekund.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy na każdą ze stron.

Ćwiczenia prezentuje **Iwona Bleharczyk Trucking Girl**.
Dziękujemy firmie **Mercedes-Benz Polska Sp. z o.o.**
za użyczenie ciągnika siodłowego Actros 1851LS „Mietek”.