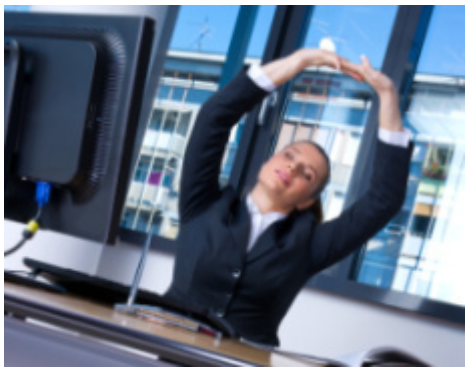
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 8. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Zacvičte si v kanceláři

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zacvicte-si-v-kancelari__s10011x8538.html

Bolesti hlavy, zad, obezita, cukrovka – to je jen zlomek toho, co všechno vám hrozí, pokud máte sedavou práci. Věděli jste, že pokud máte práci, kde většinu času sedíte, tak sezením strávíte až 2000 hodin ročně?



V minulosti se lidé hýbali mnohem více než nyní, ať už pracovali na poli nebo lovili zvěř. S vývojem společnosti postupně došlo k omezení pravidelného pohybu a s tím se ruku v ruce objevila spousta nejrůznějších zdravotních potíží. Jak s nimi bojovat? Poradíme vám.

Pravidelné pauzy

*„**Pokud už u počítače musíte strávit celou pracovní dobu, dělejte si pravidelné pauzy**, projděte se nebo se protáhněte podle našeho návodu. **Vsedě je nejvíce přetěžována horní polovina těla**, proto je nutné zaměřit se na odstranění svalových dysbalancí, které v této poloze vznikají,“* radí fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová.

Zaměřte se na krk a záda

Dochází zejména k přetěžování určitých svalových skupin krku a prsních svalů a naopak k útlumu svalů fixující lopatky ve správné poloze. Výsledkem jsou **kulatá záda a předsunuté držení hlavy a krku**. Svaly, které jsou přetěžované, postupně zkracují, je tedy třeba je protáhnout, svaly utlumené naopak ochabují, musíme je posílit.

S fyzioterapeutkou Martinou Karasovou jsme pro vás připravili několik cviků do

kanceláře:

Protažení horní části trapézových svalů

Při protažení horních trapézů vycházíme z polohy vsedě, nohy jsou plnou ploskou na podložce, ramena táhneme dolů. Můžeme se rukou přidržovat spodního okraje sedadla židle, abychom nezvedali rameno protahované strany. Druhou rukou provedeme úklon hlavy k protilehlému rameni do pocitu mírného tahu, ne bolesti!, v této poloze setrváme aspoň 10 vteřin, prodýcháme a pomalu hlavu vrátíme do původní polohy. Totéž provedeme na opačnou stranu.

Protažení zdvihače lopatky

Výchozí poloha je stejná jako u předchozího cviku. Hlavu otočíme 45° k protilehlému rameni a provedeme předklon. Nos směřuje přibližně do loketní jamky. Rameno protahované strany táhneme směrem dolů. Opět setrváme v mírném tahu, prodýcháme a vrátíme do výchozí pozice. Opakujeme na druhou stranu.

Protažení šíjových vzpřimovačů

Stejná výchozí poloha jako u předchozích. Ruce sepneme za hlavou a předkloníme hlavu, dbáme na zacílení pohybu opravdu do šíjové oblasti, nikoli do hrudníku. Nezvedáme ramena. Setrváme v mírném tahu, prodýcháme a vrátíme zpět.

Posílení dolních fixátorů lopatek

Provádíme ve vzpřímeném sedu, nohy plnou ploskou na zemi. Zvedneme ruce nad hlavu a poté pomalu silou stahujeme pomyslné závaží směrem dolů. Ramena se nesmí přibližovat k uším a hlava se nevysunuje směrem vpřed.

Posílení mezilopatkových svalů

Výchozí poloha stejná jak u předchozího. Pokrčíme ruce v lokti přibližně v pravém úhlu, dlaně směřují nahoru. Nyní provedeme zevní rotaci v rameni do maximální možné polohy, aniž by došlo k nadměrnému prohnutí v zádech a poté vrátíme zpět.

Jak bojovat proti sedavému životnímu stylu - pohybem,ale i správnou stravou - řešíme na **workshopu Výživa a pohyb v sedavém zaměstnání**. Nejbližší termín je **15. října v Praze**. Více informací ZDE

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz