magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 5. 10. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Jak se snadno rozhýbat? 6 tipů aktivace těla i mysli

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-se-snadno-rozhybat-6-tipu-aktivace-tela-i-mysli__s10011x11183.html

Výzkumy dokazují, že díky pravidelné pohybové aktivitě o nízké intenzitě se lidé cítí lépe a mají více energie. Když se všechny jednoduché kroky navíc sečtou, ročně pak ujdete pěkných pár kilometrů navíc. Vědci dokonce zjistili, že lidé, kteří jsou pohybově aktivní během pracovního dne, jsou ve skutečnosti v práci mnohem produktivnější.

1. Začněte již cestou do práce

Ať už do práce jezdíte autem, vlakem, metrem nebo chodíte pěšky. U každého způsobu dopravy lze vymyslet **varianta, díky které se trochu víc zapotíte.** Pokud bydlíte v dochozí vzdálenosti od práce, zkuste ranní běh. Metro nebo auto vyměňte za kolo nebo koloběžku. Vystupte o pár stanic dříve a zbytek dojděte pěšky.

Taková rozcvička po ránu dokáže pěkně **rozproudit krev a nabudí vás na nový den.** Navíc se tak snadněji udržíte ve formě. Jediné, co musíte **přizpůsobit, je váš šatník.**

2. Fitko místo oběda

Tuto možnost asi nemá každý, ale pokud máte poblíž práce bazén, fitness nebo jógové centrum, zjistěte, zda nenabízí tzv. obědové lekce. Některé větší firmy tělocvičnu přímo na pracovišti mají a svým zaměstnancům její využití i během pracovní doby umožňují.

Pokud takové štěstí nemáte, nazujte aspoň tenisky a vyběhněte na chvíli do nejbližšího parku. Nestíháte ani to? Pak nezbývá, než si **v poledne rozložit podložku na cvičení v kanceláři a protáhnout tělo přímo na pracovišti.** Naobědvat se ale nezapomeňte, energii je třeba doplňovat průběžně.

3. Seďte aktivně

Určitě jste někdy zahlédli pohupujícího se kolegu na míči. **Velké míče** zažily v minulosti velký boom a doma ho měl téměř každý. **Na celodenní sezení je nevhodný**, ale pokud se na něj posadíte dvakrát denně místo židle, poslouží skvěle.

Balancování na míči vám **pomůže zlepšit držení těla a aktivuje drobné stabilizační svaly,** které vzpřimují páteř. Na míči zkrátka nelze sedět shrbeně. Sed na míči je ale pro tělo poměrně náročný, dopřejte si ho tedy **max. 2x 30 minut denně.** Podobnou službu jako míč udělají i různé sedací podložky, které jsou mnohem skladnější.

4. Dělejte si aktivní přestávky

I když jste hodně zaneprázdnění, vždy se najde chvilka, kdy můžete **vstát od počítače a protáhnout se.** Udělat si pár dřepů nebo poskoků na místě. Takové krátké aktivní pauzy, i když třeba jen jdete do kuchyňky udělat si čaj, nejenže spálí kalorie, ale hlavně vám pomůžou se lépe soustředit na práci. Potřebujete zavolat kolegyni o dvě patra výše? Nechte telefon odpočívat a **dojděte** za ní **pěšky.**

5. Vyřiďte telefonní hovory za pochodu

Neplatí samozřejmě pro ty, kteří potřebují být při hovoru současně u počítače. Pokud vás čeká delší hovor, **vstaňte a během konverzace se procházejte.** Každý krok se počítá a změna pracovní polohy bude vítanou přestávkou nejen pro vaše záda.

- Fyzická aktivita nemusí probíhat jen v tělocvičně. Jakýkoli pohyb navíc je žádoucí a kromě svalové práce vám pomůže se lépe soustředit a vaše produktivita poroste.

6. Běžte delší cestou

Bude vás to sice stát pár minut denně navíc, ale bude to aktivně strávený čas. **Běžte po schodech místo jízdy výtahem. Zaparkujte na vzdálenějším místě. Použijte toaletu na druhé straně budovy** namísto té, kterou máte u kanceláře.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz