magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 15. 11. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Buďte aktivní i během pracovního dne. Doba sedavá zkracuje život

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Budte-aktivni-i-behem-pracovniho-dne.-Doba-sedava-zkracuje-zivot__s10011x19383.html

Lidské tělo se tisíce let vyvíjelo tak, aby dokázalo co nejlépe běhat, skákat nebo házet oštěpem. Zkrátka postarat se, abychom přežili. Adaptovalo se na celodenní pohyb, pobíhání po lese, lovení zvěře nebo stavění si obydlí. A dnes, kdy většinu manuální práce udělají technologie a místo chůze a běhu používáme k přepravě dopravní prostředky, ho nutíme dlouhé hodiny sedět. Naše tělo je však k pohybu stvořené a pokud jej nemáme dostatek, dá nám to dřív nebo později najevo.

Když sedět - tak zdravě

- Posaďte se na židli tak, abyste seděli **na sedacích kostech, nikoliv na kostrči.**

- Napřimte páteř, hrudní kost vytáhněte směrem vzhůru, bradu zasuňte lehce ke krku tak, aby hlava byla v prodloužení páteře.
- Ramena rozložte do šířky a lopatky zasuňte lehce dolů.
- Dolní končetiny mějte mírně od sebe tak, aby se plosky nohou dotýkaly země.
- Pokud nedosáhnete na zem, použijte podložku.
- V této poloze je **břišní a hýžďové svalstvo relaxované** a bederní páteř zůstává přirozeně prohnutá vpřed.
- K udržení přirozeného zakřivení páteře využijte bederní opěrku.

Dlouhé sezení zkracuje život

Podle nedávných průzkumů má až **70 % obyvatel sedavé zaměstnání** a doba strávená sezením se neustále zvyšuje nejen v práci, ale i mimo ni. Někteří lidé denně prosedí i 12 hodin. Výsledkem jsou pak nejen bolavá záda, která se už stala civilizační chorobou.

- Světová zdravotnická organizace dokonce považuje **nečinnost za čtvrtého největšího zabijáka dospělých** a podle některých studií si dokonce sezením delším než 3 hodiny denně zkracujeme život až o dva roky.
- Podle dostupných statistik trápí bolesti zad každého druhého člověka a

jsou také **druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti**.

Zdravotní důsledky sedavého způsobu života

- nadváha a obezita
- celkové zpomalení metabolismu
- cukrovka
- ischemická choroba srdeční
- hemoroidy
- cévní onemocnění dolních končetin
- poruchy mízního systému
- poruchy funkce vnitřních orgánů
- bolesti pohybového aparátu

Novodobý nepřítel?

Setrvání ve statické poloze zatěžuje naše tělo mnohem víc než práce v pohybu. Práce v sedě nám sice umožňuje vykonávat přesnější a jemnější pohyby rukou, ale postupně **vede k jednostrannému statickému zatížení páteře a kloubů**.

V sedě se také snižuje naše dechová kapacita, a tím pádem se do těla dostává méně kyslíku, než naše tělo pro správné fungování potřebuje. I svaly bez pohybu pomaleji pumpují okysličenou krev do celého těla a také do mozku, takže statická poloha má **negativní důsledky i na naše mentální schopnosti**.

- Nedostatek pohybu způsobuje změny, které se projevují primárně úbytkem svalové hmoty, zkracováním svalů nebo dokonce přeměnou svalové tkáně ve vazivo.

To vše může vést ke **svalovým dysbalancím a bolestem zad**. Absence

pohybu způsobuje také změny v kostní tkáni, osteoporózu nebo osteopenii, tedy jejich řídnutí, a tím pádem větší náchylnost ke zlomeninám.

Snížená fyzická aktivita spolu s dlouhodobým trávením času ve statických pozicích v práci, autě nebo před monitorem vede ke špatnému držení těla a důsledkům tohoto stavu.

Buďte aktivní i během pracovního dne

- Ne každý má možnost jít si po práci zacvičit, jak tedy zůstat aktivní, když nemáte času nazbyt?

Zařaďte pohyb do svého denního rozvrhu už při cestě do práce, **jeďte na kole, běžte pěšky nebo zkuste běh**.

Pokud máte poblíž nějaké sportovní centrum, poptejte se na možnost ranních nebo poledních lekcí.

Pokud pro vás ani jedna varianta nepřichází v úvahu, buďte více aktivní přímo v kanceláři - vyřizujte pracovní hovory za chůze, místo výtahu běžte po schodech nebo místo telefonní konverzace s kolegyní v jiné kanceláři zvolte komunikaci osobní.

Naučte se také **pravidelně od stolu vstát a protáhnout se** a vyzkoušejte i jiné, aktivnější varianty sedu – sezení na klekačce, na míči či balanční židli. Pokud to vaše pracoviště umožňuje, **střídejte práci v sedě a ve stoje**, k tomu je ideální výškově nastavitelný stůl.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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