



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 16. 2. 2024 | Mgr. Martina Karasová

Jak kompenzovat sedavé zaměstnání? Zvedněte se ze židle

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-kompenzovat-sedave-zamestnani-Zvednete-se-ze-zidle__s10011x20748.html

Sedavý způsob života, charakterizovaný dlouhými hodinami strávenými v kanceláři nebo před počítačem, může mít značný vliv na naše zdraví. Inaktivita a nedostatek pohybu mohou vést k celé řadě zdravotních problémů – od bolestí zad nebo hlavy po závažnější komplikace jako jsou obezita, srdeční onemocnění a diabetes. Jak tento sedavý životní styl kompenzovat a minimalizovat jeho negativní dopady?



Nejčastější rizika sedavého života

Bolesti pohybového aparátu: Dlouhé hodiny strávené vsedě mohou

způsobit napětí a přetížení svalů.

Nadváha a obezita: Nedostatek pohybu může přispět k nárůstu hmotnosti.

Kardiovaskulární onemocnění: Sedavý životní styl může zvyšovat riziko srdečních onemocnění a zvyšovat hladinu krevního tlaku.

Diabetes: Nedostatek pohybu může ovlivnit citlivost k inzulinu, což může zvyšovat riziko rozvoje diabetu.

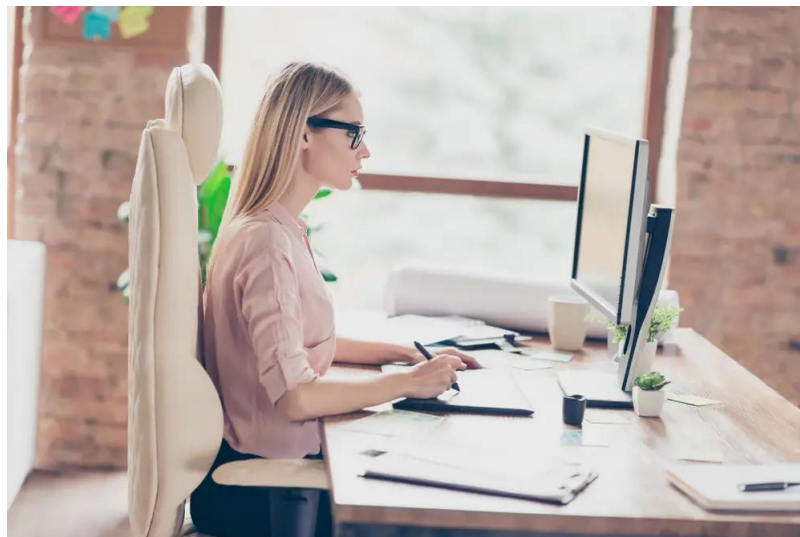
Zpomalený tok lymfy: Sezením v těsném oblečení se stlačují velké lymfatické cévy v tříslech, což může zpomalit tok lymfy a její hromadění.

Potíže se zažíváním: Vsedě dochází také ke stlačování vnitřních orgánů uložených v dutině břišní a tím i k jejich zhoršené funkci.

Jak sedavé zaměstnání kompenzovat

- **Zařadit pohyb do každého dne:** Před prací se věnujte krátkému rozcvičení, např. ráno na podložce nebo v sedě na židli v kanceláři. Pokud to jde, chodte do práce pěšky nebo jezděte na kole.
- **Pravidelné přestávky:** Vytvořte si pravidelný rozvrh krátkých přestávek, během kterých vstanete, protáhnete se a projdete se. Vyzkoušet můžete

třeba cviky z našeho článku [Cvičení v kanceláři: 5 rychlých cviků, aby záda ani hlava nebolely](#).



Ergonomie

- **pracovního prostředí:** Dbejte na správnou ergonomii. Pracovní místo bychom měli přizpůsobit našemu užívání, nikoliv se mu přizpůsobovat. Správná výška stolu a židle pomůže minimalizovat zatížení. Přečtěte si, [jak správně sedět](#).
- **Aerobní cvičení:** Zahrňte do svého týdenního plánu aerobní cvičení, jako je chůze, běh, plavání nebo jízda na kole.
- **Silový trénink:** Posilování má mnoho benefitů – budujete při něm svalovou hmotu a sílu, podporujete hustotu kostí a tím předcházíte osteoporóze. Kromě toho má vliv i vaši na celkovou kondici. [Silový trénink](#)

vám prospěje v kterémkoli věku.

- **Nezapomeňte na mobilitu:** Zkuste jógu, pilates nebo protahovací cvičení. Kromě pozitivního vlivu na vaše tělo má toto cvičení i blahodárné účinky na vaši mysl a duševní zdraví.

Klíč k lepší produktivitě

Někteří zaměstnavatelé poskytují svým zaměstnancům jako jeden z benefitů například pravidelné cvičení s lektorem nebo fyzioterapeutem na pracovišti nebo na tyto aktivity finančně přispívají. Výjimečné již nejsou ani pravidelné „cvičící“ pauzy v



pracovní době. Je totiž zřejmé, že tyto pauzy nejenže utužují zdraví, ale také vedou k lepší pracovní morálce. Lidé se pak lépe soustředí a podávají lepší výkony. V některých společnostech je k dispozici dokonce fyzioterapeut, který o pohybový aparát zaměstnanců pečuje, pomáhá také s ergonomickým

uspořádáním pracoviště a výběrem vhodných pomůcek.

Budte aktivní!

Prevence rizik spojených se sedavým způsobem života vyžaduje celkový přístup. Pravidelný pohyb, ergonomické pracovní prostředí a zdravá strava jsou klíčovými faktory pro udržení optimálního zdraví. Takže ať už jste zaměstnání v kanceláři nebo pracujete z domova, pamatujte na pravidla prevence a dejte svému tělu to, co potřebuje pro zdravý a aktivní život.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je fyzioterapeutka)

[celodenní sezení](#) [chůze](#) [cvičení v kanceláři](#) [diabetes](#) [dlouhodobé sezení](#) [jak správně sedět](#) [jízda na kole](#) [jóga](#) [lymfy](#) [nadváha](#) [obezita](#) [pravidelný pohyb](#) [prevence](#) [protahovací cviky](#) [protažení u počítače](#) [silový trénink](#)

Copyright © 2024

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