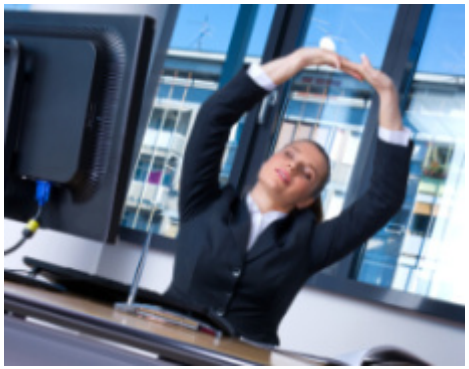
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 12. 4. 2013 | jra

Cvičíme v kanceláři

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicime-v-kancelari__s10011x7681.html

Sedět celý den u počítače není pro lidské tělo ideální, to je jasný fakt. Přesto lze dopady na náš pohybový aparát minimalizovat a neodcházet z práce unavení jak po šichtě v šachtě.



Mezi nejčastější kancelářské neduhy patří potíže s krční a bederní páteří nebo bolest hlavy. Sedavá zaměstnání bychom měli vždy **kompenzovat pravidelným pohybem**, není nutné hned chodit do posilovny či běhat maraton, ale pokud třeba každý den půjdete část cesty z práce a do práce pěšky vaše tělo to určitě ocení.

Správný posed je základ

Přesně tak, nejdříve se musíte naučit **kvalitně sedět**. Mezi nejdůležitější zásady patří zejména následující body:

- Nohy v kolenou by měly být v **pravém úhlu** a chodidla celou plochou na podlaze.
- Ohnutí rukou v loktech opět ideálně v pravém úhlu. Pokud to jde, máme ruce položené **lokty na opěrkách židle**.
- Správně bychom měli mít **horní část monitoru ve výšce očí**, což zajistí nastavitelná židle nebo pohyblivý držák monitoru.
- **Vzdálenost očí od displeje** by měla být 50–60 cm a dbejte na to, aby myš i klávesnice byly ve stejné výšce.

Protahovat, protahovat, protahovat

Nemyslíme tím porady, ale naše svaly a šlachy. Existuje celá řada cviků k protažení jednotlivých tělesných partií. My jsem z nich pro vás několik vybrali.

Krk a šíje Ve vzpřímeném sedu svěste ramena a paže volně dolů. Skloňte hlavu k pravému rameni a zároveň zatlačte levé rameno směrem dolů k zemi, chvíli vydržte. Vyměňte strany a cvičení několikrát opakujte. **Záda a břicho** Vestoje s nohama mírně od sebe se pomalu od hlavy postupně předklánějte. Až budou ruce a hlava viset volně dolů, zatněte břišní a pánevní svaly a pomalu se narovnávejte. Na závěr se pokuste vytáhnout rukama ke stropu. Vsedě se chytněte pravou rukou hrany stolu a otočte se doprava. Chvíli vydržte a pak to samé zopakujte na druhou stranu.	**Hrudník a ruce** Ve stoje nebo vsedě spojte propletením prstů paže vzadu za zády. S rameny uvolněnými a stlačenými dolů táhněte vzadu za zády spojené a napjaté paže plynule vlevo a vpravo. **Nohy** Pro dolní končetiny je dobré se vestoje několikrát střídavě zhoupnout ze špiček na paty a zpět. Dobré je také zatínat a povolovat svaly na stehnech a následně nohy zcela napnout včetně propnutí špiček chodidel. Potom pomalu uvolňovat.

Řadu názorných ukázek protahovacích cvičení naleznete například na **YouTube**. Stačí zadat fráze jako "strečink" nebo "protahování zad" a jiné. Určitě si ze široké škály vyberete pro sebe ty pravé cviky, které lze snadno provést i v kanceláři.

Copyright © 2024