magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 2. 10. 2013 | tla

Sezení v práci ničí zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sezeni-v-praci-nici-zdravi__s10011x7942.html

Kancelář – místo, kde řada lidí prožije většinu života. Přestože se tam člověk neušpiní, pokud se neumaže inkoustem či nepokecá obědem „u klávesnice“, a na první pohled moc nenadře, nejde o zrovna nejlepší pracoviště. Sedavé zaměstnání – tedy i práce švadlen, řidičů, zlatníků a dalších profesí – může vést k celé řadě zdravotních obtíží. Předcházet jim lze několika jednoduchými pravidly.

Když se řeknou zdravotní problémy způsobené sedavým zaměstnáním, většina z nás si představí bolesti zad. Odborníci však upozorňují, že nejde jen o nápor na záda, krční páteř. Trpí i oči a hlavně kardiovaskulární systém – cévy a srdce!

Pokud sedíme v práci, pak i cestou domů v autě či autobuse a po návratu padneme vyčerpání na pohovku, zpomaluje se náš metabolismus, a tím se snižuje schopnost těla zbavovat se toxických látek. **„Sedavé zaměstnání umocněné nezdravou stravou a nedostatkem pohybu může i u**

relativně zdravého člověka vést ke zdravotním potížím. Pro vyvážení nezdravého dopadu sedavého zaměstnání je třeba zaměřit se na dvě hlavní oblasti našeho života – stravu s pitným režimem a pohyb,“ upozorňuje Tereza Masná z projektu Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR Žij zdravě.

5 rad jak žít v „kanclu“?

Rada první – Zapamatujte si, že pravidelně jíst musí i ten, kdo má v práci nedostatek pohybu. Důležitá jsou **tři hlavní denní jídla a dvě svačiny**. Narozdíl od manuálně pracujících si nedáte k obědu šest knedlíků, ale jídlo kde je kvalitní bílkovina – maso, hodně zeleniny a příloha – rýže, brambory, pohanka.

Rada druhá – Omezte kávu. Základem pitného režimu musí být voda, pít jedno kafe za druhým je v kancelářích „módou“, protože nakopne. Výsledkem je však odvodnění organismu a zhoršené soustředění na práci, bolesti hlavy. **V práci vypijte nejméně 1,5 litru neslazené vody, ochutit ji můžete citronem, limetkou, zázvorem, mátou, meduňkou.** Pokud nedáte na kávu dopustit, řádně ji vodou „prokládejte“.

Rada třetí – **Dělejte si pauzy**, minimálně jednou za 45 minut vstaňte a

protáhněte se. Vezměte si příklad z kuřáků, kteří co chvíli odbíhají „na vzduch“. Určitě nezačínejte kouřit, ale pokud vstanete od práce a projdete se, půjde vám lépe od ruky.

Rada čtvrtá – Mlsejte zdravě. Typická úřednice si k dopolední „sváče“ dá chlebíček, odpoledne dortík. Pro pracovní výkon, pohodu, nemluvě o linii, je vhodnější **bílý jogurt s ovocem a ořechy či semínky**, plátek celozrnného chleba s tvarohovou pomazánkou a zeleninou, ovocný salát s ořechy, a podobně.

Rada pátá – Učte se **správně sedět**. Důležité je nehrbit se, nepřehazovat nohu přes nohu... Snažit se sedět rovně, zatáhnout bříško, ramena tlačte dolů a dozadu, nohy mějte mírně rozkročené, chodidla opřená o zem, špičky mohou být mírně vytočené ven.

Po práci pohyb

Hýbejte se! Doporučení lékaře, kterému se svěřujeme s **bolestí zad**. A pravdivé, potvrdit to může každý, kdo na něj alespoň na pár dní dal. Sportem nejenom že protáhneme tělo a vydáme přebytečnou energii, ale celkově se uvolníme. „Sklepeme“ celodenní napětí a stres, právě ty bývají kromě nesprávného sezení příčinami bolestí zad, toho že na naše bedra nakládá život

stále víc, než dokážeme zvládnout.

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