



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 15. 8. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Zacvičte si v kanceláři

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zacvicte-si-v-kancelari_s10011x8538.html

Bolesti hlavy, zad, obezita, cukrovka – to je jen zlomek toho, co všechno vám hrozí, pokud máte sedavou práci. Věděli jste, že pokud máte práci, kde většinu času sedíte, tak sezením strávíte až 2000 hodin ročně?



V minulosti se lidé hýbali mnohem více než nyní, ať už pracovali na poli nebo lovili zvěř. S vývojem společnosti postupně došlo k omezení pravidelného pohybu a s tím se ruku v ruce objevila spousta nejrůznějších zdravotních potíží. Jak s nimi bojovat? Poradíme vám.

Pravidelné pauzy

„Pokud už u počítače musíte strávit celou pracovní dobu, dělejte si pravidelné pauzy, projděte se nebo se protáhněte podle našeho návodu. Vsedě je nejvíce přetěžována horní polovina těla, proto je nutné zaměřit se na odstranění svalových dysbalancí, které v této poloze vznikají,“ radí fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová.

Zaměřte se na krk a záda

Dochází zejména k přetěžování určitých svalových skupin krku a prsních svalů a naopak k útlumu svalů fixujících lopatky ve správné poloze. Výsledkem jsou **kulatá záda a předsunuté držení hlavy a krku**. Svaly, které jsou přetěžované, postupně zkracují, je tedy třeba je protáhnout, svaly utlumené naopak ochabují, musíme je posílit.

S fyzioterapeutkou Martinou Karasovou jsme pro vás připravili několik cviků do

kanceláře:

Protažení horní části trapézových svalů



Při protažení horních trapézů vycházíme z polohy vsedě, nohy jsou plnou ploškou na podložce, ramena táhneme dolů. Můžeme se rukou přidržovat spodního okraje sedadla židle, abychom nezvedali rameno protahované strany. Druhou rukou provedeme úklon hlavy k protilehlému rameni do pocitu mírného tahu, ne bolesti!, v této poloze setrváme aspoň 10 vteřin, prodýcháme a pomalu hlavu vrátíme do původní polohy. Totéž provedeme na opačnou stranu.

Protažení zdvihače lopatky



Výchozí poloha je stejná jako u předchozího cviku. Hlavu otočíme 45° k protilehlému rameni a provedeme předklon. Nos směřuje přibližně do loketní jamky. Rameno protahované strany táhneme směrem dolů. Opět setrváme v mírném tahu, prodýcháme a vrátíme do výchozí pozice. Opakujeme na druhou stranu.

Protažení šíjových vzpřimovačů



Stejná výchozí poloha jako u předchozích. Ruce sepneme za hlavou a předkloníme hlavu, dbáme na zacílení pohybu opravdu do šíjové oblasti, nikoli do hrudníku. Nezvedáme ramena. Setrváme v mírném tahu, prodýcháme a vrátíme zpět.

Posílení dolních fixátorů lopatek



Provádíme ve vzpřímeném sedu, nohy plnou ploškou na zemi. Zvedneme ruce nad hlavu a poté pomalu silou stahujeme pomyslné závaží směrem dolů. Ramena se nesmí přibližovat k uším a hlava se nevysunuje směrem vpřed.

Posílení mezipatkových svalů



Výchozí poloha stejná jak u předchozího. Pokrčíme ruce v lokti přibližně v pravém úhlu, dlaně směřují nahoru. Nyní provedeme zevní rotaci v rameni do maximální možné polohy, aniž by došlo k nadměrnému prohnutí v zádech a poté vrátíme zpět.

Jak bojovat proti sedavému životnímu stylu - pohybem, ale i správnou stravou - řešíme na **workshopu Výživa a pohyb v sedavém zaměstnání**. Nejbližší termín je **15. října v Praze**. Více informací [ZDE](#)

Copyright © 2024

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