**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O pohybu 28. 12. 2015 | Mgr. Martina Karasová

# 5 tipů na cvičení v kanceláři

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/5-tipu-na-cviceni-v-kancelari__s10011x9497.html

Trávíte většinu svého pracovního života před monitorem vsedě? Víte, že si tím můžete zkrátit život až o 2 roky života? Mezi nejčastější negativní dopady sedavého života patří nadváha, celkové zpomalení metabolismu, cukrovka, ischemická choroba srdeční, hemoroidy, cévní onemocnění dolních končetin, poruchy mízního systému a bolesti zad. Jak se těmto důsledkům bránit? Zkuste naše tipy.

# 1. Uvolněte si krční páteř

Pohodlně se usaďte, nohy nechte plnou ploskou na zemi, ramena táhněte směrem dolů a hlavou opisujte ležaté osmičky. **Oči nechte zavřené a pohyb provádějte volně.**

**Vsedě je nejvíce přetěžována horní polovina těla, proto je nutné zaměřit se na odstranění svalových dysbalancí, které v této poloze vznikají.** Dochází zejména k přetěžování určitých svalových skupin krku a prsních svalů a naopak k útlumu svalů fixující 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.**

## 2. Nezapomínejte na oči

Důležité je rozpohybovat oční svaly, zvednout občas oči od monitoru a podívat se třeba z okna do dálky. **Oči jsou totiž celý den zvyklé zaostřovat nablízko. Proto je dobré změnit jim občas režim.** Zkuste i tyto dva cviky. Zaryjte si oči dlaněmi, ale nemačkejte si na víčka. Pak je otevřete. Několikrát se podívejte co nejvíc doleva a pak doprava. Při druhém cviku se podívejte nahoru a pak zase dolu, aniž byste hýbali hlavou. Vše opakujte aspoň pětkrát.

## 3. Pánevní dno

Pánevní dno má významné postavení nejen proto, že se nachází v centru našeho těla, ale má i velký vliv na všechny naše vnitřní orgány zejména močové a pohlavní ústrojí. Denně nosí velkou zátěž, je na něj vyvíjen obrovský tlak, navzdory tomu péči o něj často zanedbáváme. **Trpí zejména u žen, a to nejen během těhotenství, kdy jsou na něj nároky mnohonásobně zvýšené.** Bohužel se o něj většinou začneme starat až tehdy, když vykazuje známky nějakého poškození nebo zhoršené funkce. **Správná funkce dna pánve má vliv i na naši psychiku a sebevědomí, proto je třeba, abychom tento střed těla udržovali a vnímali jako pevný a pružný.** Procvičte si pánevní dno vsedě na židli několikrát za den. Zkuste na deset vteřin stáhnout svaly pánevního dna, poté uvolněte a desetkrát opakujte .

## 4. Cévní gymnastika

**Jestliže máte nohy skrčené v ostrém úhlu déle než pět hodin, téměř se nehýbete a ještě k tomu máte pár kilo navíc, můžete vás brzy postihnout hluboká žilní trombóza.** Toto cvičení spočívá v zapojení svalové

pumpy dolních končetin, čímž se podpoří žilní návrat stagnující krve z dolních končetin.

V sedě opřete špičku jedné nohy o podlahu, patu zvedněte a postupně patu vraťte zpět a zvedněte špičku. Opakujte v rychlém sledu aspoň dvacetkrát za sebou a cvičte obě nohy najednou.

# 5. Přetížení ruky

Přetížení ruky při práci u počítače v důsledku dlouhodobého stereotypního zatěžování či nevhodné pracovní polohy může vyústit až v syndrom karpálního tunelu. **Mezi nejčastější příznaky těchto obtíží patří ztuhlost, mravenčení a trnutí prstů.** Dalším projevem může být bolest zápěstí až předloktí, nejprve při práci, která obtíže vyvolala, později i v klidu. **Příčinou obtíží a bolesti v oblasti zápěstí a ruky může být samotný druh vykonávané práce.**

Protáhněte si zápěstí: V sedě u stolu v ohněte zápěstí dlaní k tělu. Prsty pravé ruky vyvíjí tlak na dlaňovou část prstů ruky levé  a ohýbají je směrem k levému předloktí. Obě ruce vystřídejte.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz