

## **Menej sedenia – viac pohybu**

*Lucia Slobodová, Peter Jurina, Barbara Ukropcová*

K vedľajším negatívnym účinkom epidémie koronavírusu patrí aj izolácia a výrazné obmedzenie / minimalizovanie pohybu. Pokiaľ trávime dlhé časové intervaly rôznymi sedavými aktivitami – či už doma (pozeranie televízie, práca či hra na počítači a pod.) alebo na pracovisku (administratíva, práca na počítači...), mali by sme v záujme svojho zdravia porozmýšľať o tom, ako to zmeniť.

Ako teda zakomponovať do svojho bežného sedavého denného režimu viac pohybu?

### **1. Zmena polohy pri práci**

**Vyskúšajme pri práci stáť.**

Existuje veľa typov ergonomického nábytku, ktorý nás stimuluje zaujať pri práci náročnejšiu, ale zdravšiu pozíciu. Napríklad výškovo nastaviteľný stôl – pre prácu s počítačom v stoji – alebo vysoká ergonomická stolička bez operadla s pedálmi, na ktorej pri sedení aj bicyklujem, prípadne stepper či podobné zariadenie (ak to priestor dovoľí).

**Investujme do zmeny svojho prostredia pre vlastný prospech.**

### **2. Pohyb pri sledovaní televízie**

Či už doma pozeráme film na Netflixe alebo sledujeme obľúbený sitkom, môžeme sa pritom 20 – 30 minút venovať nejakej pohybovej aktivite. Využime potenciál stacionárneho bicykla či eliptického trenažéra, postavme ho pred obrazovku, a skúsme ho využiť každý deň – alebo aspoň väčšinu dní v týždni. Tridsať minút stredne intenzívneho bicyklovania je prijateľná dávka, ktorá zvýši našu zdatnosť (ak sme sedaví), a ak z nej urobíme súčasť svojej každodennej rutiny, urobí pre naše zdravie viac ako spektrum výživových doplnkov.

### **3. Vytvorenie pohybových intervalov**

Nastavím si budík, vytvorím pravidelnú poznámku alebo spojím jednoduchú pohybovú aktivitu s pravidelne sa opakujúcou pracovnou úlohou.

**Modelová situácia:** Sedím za stolom, akurát mi skončil telefonát a mám sa pustiť do ďalšej povinnosti – ale ved' nemusím hned'. Využijem situáciu a 10x za sebou sa postavím zo stoličky. Po desiatom postavení zostanem stáť a zo stoji sa snažím 10x dotknúť zeme prstami rúk pri predklonení. Nakoniec ešte po stojačky krúžim ramenami, 10 krát na jednu potom na druhú stranu. Bravó, urobil som malý krok k zdravšiemu telu. Áno, aj takáto „maličkosť“ zaváži – keď sa robí pravidelne (každých 30 až 60 minút, cviky sa samozrejme dajú rôzne obmieňať).

Zaujímavý spôsob, ako zakomponovať pohyb do sedavého dňa, je aj **výber cieľového bodu**. To funguje nasledovne: Kdekoľvek na pracovisku (alebo jeho bezprostrednom okolí) si vyberiem

cieľový bod. Napríklad okno, alebo gombík na výťahu, rám dverí, kvetinu... čokoľvek. A vždy keď mi zapípa časovač, alebo keď si spomeniem, tak vstanem, prejdem sa k danému cieľovému bodu a naspät'.

Dôležité je dodržiavať **pohybové intervaly aspoň raz za hodinu**, aby sme **prerušili stereotyp sedenia a vytvorili si zvyk pravidelne sa hýbať**.

Počas pohybových intervalov ide najmä o **prerušenie sedavej aktivity** a rozhýbanie sa. Môže to byť chôdza po schodoch, krátka prechádzka po pracovisku či doma, rozhýbanie končatín alebo aj rôzne jednoduché cviky, ku ktorým patrí:

- Predpažovanie, upažovanie, načahovanie rúk k stropu,
- Kliky o stenu, kliky o stôl, zdvíhanie nôh, zakopávanie, prekopávanie
- Drepy, sed – stoj, predklony, prešľapovanie na špičkách, výpony na špičkách
- Izometrickú vytrvalosť – krátke zotrvanie v náročnej polohe: Plank, poloha drepu (výdrž v drepe), vystretými rukami sa oprieť o stenu a držať.

O negatívach dlhodobého sedenia sa veľa diskutuje, a mnoho štúdií poukázalo na celú škálu zdravotných rizík sedavého správania, ku ktorým patrí okrem zvýšenej únavnosti a zníženia pracovného výkonu aj obezita, hromadenie „nebezpečného“ vnútrobrušného tuku, poruchy metabolizmu až vznik diabetu (cukrovky) 2. typu, pokles imunity, zvýšené riziko kardiovaskulárnych a iných chronických ochorení... a tie nevznikajú zo dňa na deň, ale sú výsledkom dlhodobej akumulácie všetkých tých hodín sedenia... bez primeranej pohybovej aktivity.

**Doprajme si teda dávku pohybu, urobme to pre svoju imunitu a pre svoje zdravie.**