



4 PRINCIPY SEZENÍ **BEZ** BOLESTI

Jak správně sedět, pečovat o sebe a předejít
bolestem zad, krku a hlavy

František Hanovec, CrossFit Pardubice

4 PRINCIPY SEZENÍ **BEZ BOLESTI**

Jak správně sedět, pečovat o sebe a předejít
bolestem zad, krku a hlavy

Sedavý způsob života má celou řadu negativních vlivů na naše zdraví - sníženou kapacitu dýchání, nárůst tělesné hmotnosti, pocit zatuhlosti a bolesti zad, krku či hlavy.

Přináším vám návod, jak udělat maximum pro to, abyste všem uvedeným problémům předešli a mohli prožít život bez omezení a bez bolesti.

František

- 1 Omezte nezbytné sezení na minimum**
- 2 Po každých 30 minutách sezení se alespoň 2 minuty hýbejte**
- 3 Dbejte na správnou pozici při sezení**
- 4 Denně o sebe 10-15 minut pečujte**

1 Omezte nezbytné sezení na minimum

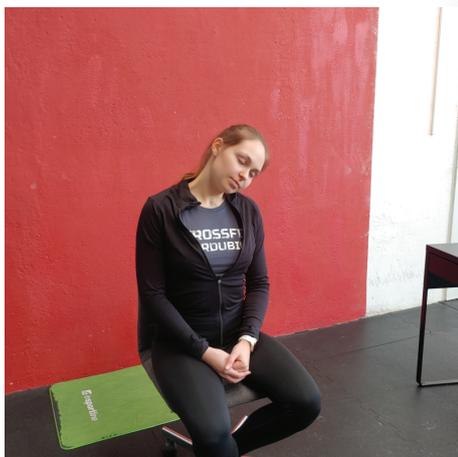
Ať se nám to líbí nebo ne, sezení na židli není pro člověka ideální. Naše tělo je totiž vývojově uzpůsobeno k pohybu, ne k tomu být staticky na místě, už vůbec ne v sedě.

Pokud musíte sedět u stolu v práci, nic s tím nenaděláte. Pokuste se ale omezit sezení v případech, kdy to není nezbytně nutné. Máte 10 minut než jede další autobus? Procházejte se nebo vyražte na další zastávku.

2 Po každých 30 minutách sezení se alespoň 2 minuty hýbejte

Protože se dlouhodobému sezení v práci vyhnout nemůžete, snažte se udělat maximum pro to, abyste tělu dopřáli pravidelný pohyb.

Neznamená to, že musíte udělat padesát dřepů nebo jít běhat. Snažte se ale vstát ze židle, projít se a udělat pár protahovacích cvičení.



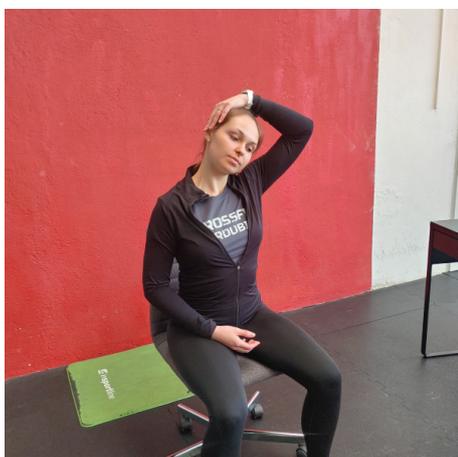
Prokroužení hlavy a protažení trapézového svalu

5x pomalu otáčejte hlavou po směru hodinových ručiček, poté 5x proti směru.

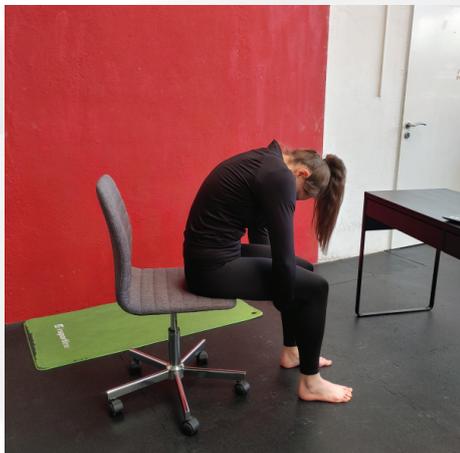
Pro protažení trapézového svalu si chytněte hlavu nad uchem a lehce zatáhněte. Protažení by vždy mělo být do mírného, příjemného tahu.

V protažení vydržte alespoň 30 vteřin, poté vystřídejte strany.

V kombinaci s rotacemi hlavy můžete dvakrát po sobě zopakovat.



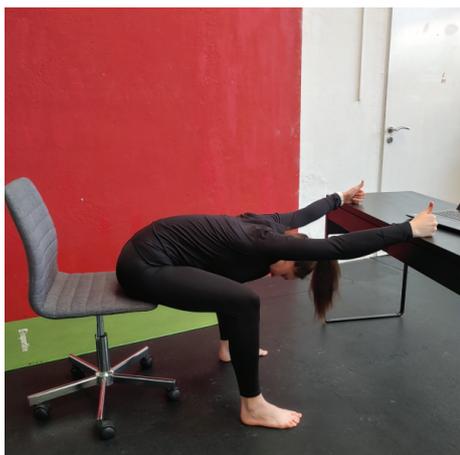
4 principy sezení bez bolestí



Prokroužení mezilopatkových svalů

V sedě spojte ruce pod stehny a snažte se co nejvíce vyhrbit v oblasti lopatek.

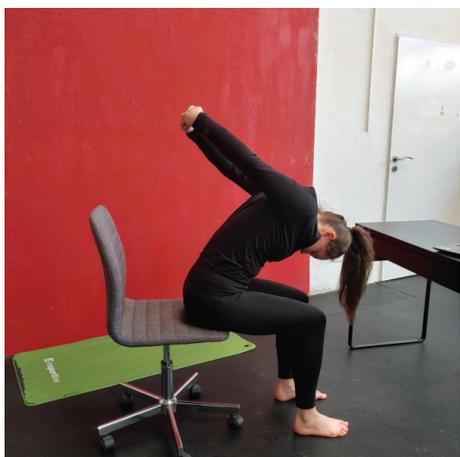
V protažení vydržte alespoň 30 vteřin a celou dobu v klidu zhluboka dýchejte.



Protažení ramen

Posuňte se na hranu židle, předkloňte se a položte s nataženými rukama na stůl hrany zápěstí s palci směrem nahoru. Snažte se protlačit hrudník směrem k zemi.

V protažení vydržte alespoň 30 vteřin a celou dobu v klidu zhluboka dýchejte. Můžete zkusit i lehce přenášet váhu více na jednu, pak na druhou ruku.



V druhé variantě spojte ruce za zády a s nataženými rukama se předkloňte a snažte se dosáhnout dlaněmi co nejvíce dopředu.

Toto protažení vydržte 10-15 vteřin, potom se narovnejte a 2-3x zopakujte.

4 principy sezení bez bolestí

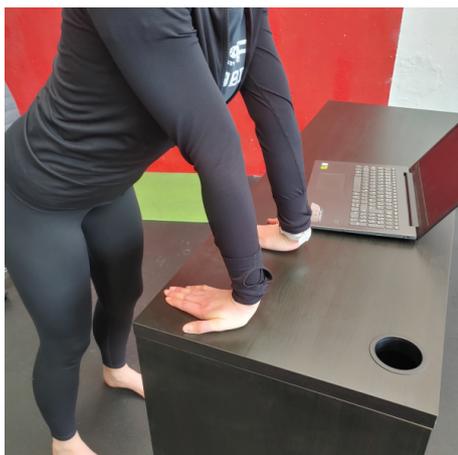


Protažení prstů

Opřete se prsty o hranu stolu a pomalu a s citem přeneste váhu na svoje prsty.

Protahujte cca 15 vteřin a vystřídejte s protažením předloktí.

Nezapomeňte na palce.

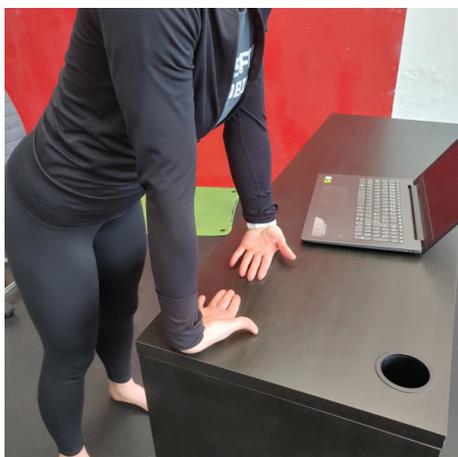


Protažení předloktí

Položte dlaně na stůl prsty směrem k sobě a pomalu přenášejte váhu k prstům.

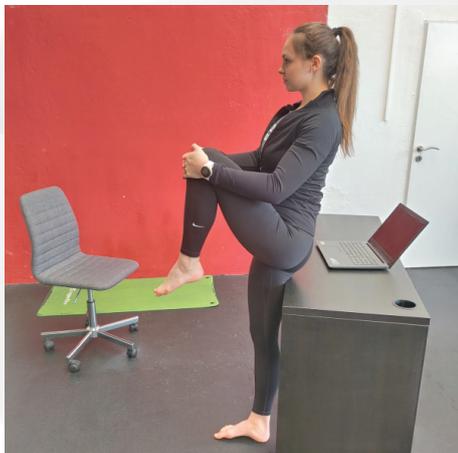
Na protažení nespěchejte a protahujte s citem. Vydržte v pozici 30-60 vteřin.

V druhé variantě položte na stůl hřbety rukou a pomalu přenášejte váhou z jedné strany na druhou.



30 vteřin tohoto rozvolnění kombinujte s předchozím protažením a protažením prstů alespoň 2x denně.

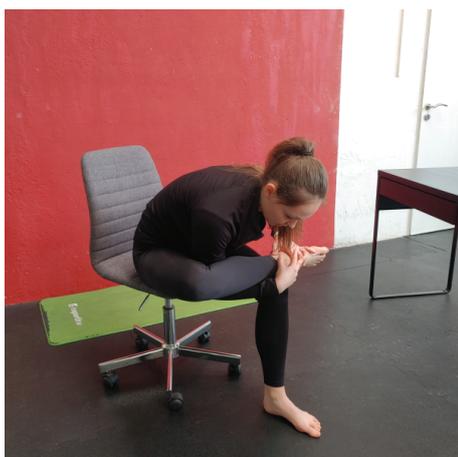
4 principy sezení bez bolesti



Protažení zadní strany stehen

Ve stoje, opření o stůl, si přitáhněte koleno k hrudníku až do mírného tahu na zadní straně stehna.

V pozici vydržte 45 vteřin a vystřídejte nohy.



Protažení hýždí

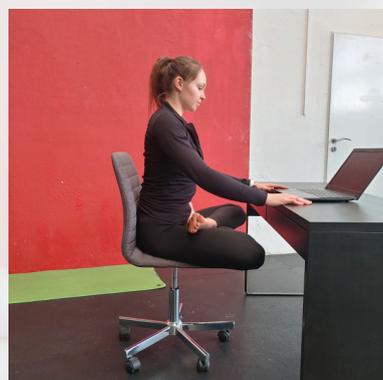
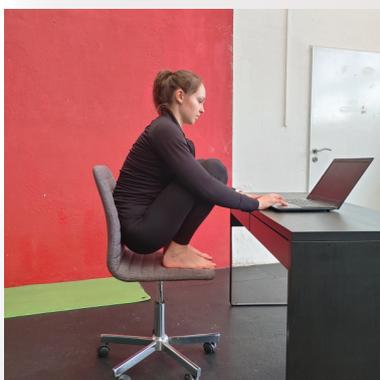
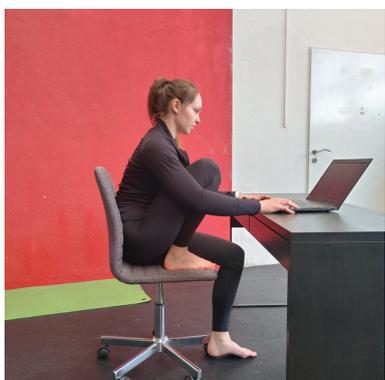
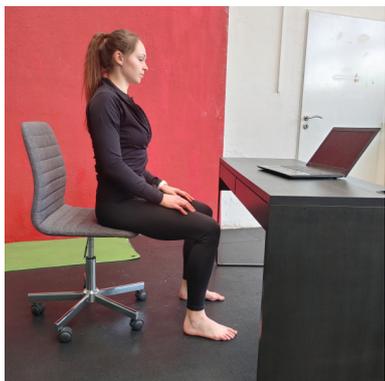
V sedě na židli dejte nohu přes nohu tak, abyste položili vnější hranu chodidla na koleno.

Rukama přitáhněte trup k chodidlu a protahujte 60 vteřin, poté vystřídejte nohy.

3 Dbejte na správnou pozici při sezení

V práci sedět musíte. To ale neznamená, že musíte být přikovaní celý den v jedné a té samé pozici. Naopak pro tělo je mnohem vhodnější, pokud pozice co nejvíce střídáte a měníte postavení kyčlí.

Můžete se inspirovat několika variantami, které se snažte během dne pravidelně měnit. A nezapomínejte střídat nohy.



4 Denně o sebe 10-15 minut pečujte

Stejně jako občas potřebujete udělat servis na vašem autě, vyžaduje i vaše tělo pravidelnou péči. Na rozdíl od auta se ale musíte svému tělu věnovat častěji. Bohužel nestačí zajít jednou za měsíc na masáž, je nutné se o sebe starat pravidelně, ideálně každý den.

Díky následujícím cvikům můžete obnovit ztracený rozsah pohybu, rozhýbat zatuhlé partie a minimalizovat problémy, které se s dlouhodobým sezením pojí.



Rotace hrudní páteře

Cvik začínáte v pozici výpadu. Rameno je opřené o zeď a snažíte se být napřímení.

Pomalou rotací přetáčíte celý trup na druhou stranu s cílem dotknout se oběma rameny zdi.

Dávejte pozor, aby se vám nevytáčelo koleno přední nohy směrem od zdi, mělo by zůstat vždy na místě.

Proved'te 7 opakování na každou stranu.

4 principy sezení bez bolestí



Lizard pose

V dlouhém výpadu se opřete rukama o zem a snažte se protlačit s rovnými zády pánev co nejvíce k podložce.

Protahujte 120 vteřin a poté vyměňte nohy.



Samson stretch

Ve výpadu se napřimte, aktivujte hýždě a mírně protlačte boky dopředu. Měli byste cítit protažení na přední straně stehna spodní nohy.

Začněte s rukama podél těla a ve chvíli, kdy přestanete cítit tah, vzpažte, to protažení zvýrazní.

V pozici vydržte 90 vteřin na každou stranu.



Glute stretch

Podobně jako při protažení hýždí v sedě, položte vnější hranou chodidla na koleno a nohu přitáhněte k sobě.

Pokuste se o 90 vteřin na jednu a poté na druhou nohu.

4 principy sezení bez bolesti



Cat-cow pose

Tento cvik opět slouží na rozhýbání hrudní páteře, tentokrát ne v rotaci, ale ve flexi a extenzi (vyhrbení a prohnutí) trupu.

Cvik provádějte do krajních pozic pomalým pohybem a s výdechem do každé pozice.

10 opakování tohoto cviku kombinujte s rotacemi hrudní páteře pro příjemné rozhýbání a odstranění zatuhlosti.



Protažení prsních svalů

Opřete si dlaň o zeď nebo o zárubeň dveří a nakročte shodnou nohou dopředu. Trup držte napřímený a najděte pozici, ve které ucítíte tah prsního svalu.

Prsní sval na každé straně protahujte po dobu 45 vteřin.