

Ćwiczenia korygujące postawę podczas pracy przy biurku i komputerze .

Współczesny styl życia wymaga od nas coraz więcej. Żyjemy w świecie gdzie coraz bardziej wzrasta tempo życia oraz progres techniczny. To wszystko sprawia , że w znacznym stopniu ogranicza się aktywność fizyczna i to zarówno wśród młodzieży jak i dorosłych. Tego rodzaju aktywność sprowadza się do niebezpiecznego minimum co w konsekwencji osłabia podstawowe funkcje życiowe . Ponadto siedzący tryb życia , ciągłe oglądanie telewizji , kilkugodzinne siedzenie w ławce szkolnej czy praca przy biurku w niewłaściwej pozycji [przeważnie przy komputerze] do tego brak aktywności ruchowej i nieumiejętny odpoczynek prowadzą do zmian w aparacie ruchu co z kolei jest przyczyną powstawania wad postawy.

Najbardziej powszechną wadą są **plecy okrągłe** [dorsum rotundum] . Wada ta charakteryzuje się nadmiernym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi . Zdarza się , że nadmierne wygięcie dotyczy tylko górnego [piersiowego] odcinka kręgosłupa – taką postać pleców okrągłych określa się jako „kifotyczną” . Może się też zdarzyć , że cały kręgosłup wygięty jest ku tyłowi wtedy to mówimy o postaci „siedzeniowej” lub o kifozie totalnej. Wada ta powstaje w wyniku znacznego osłabienia mięśni grzbietu . Objawia się wysunięciem głowy i barków do przodu oraz przykurczem mięśni klatki piersiowej . **Pogłębiająca się wada powoduje poważne upośledzenie funkcji oddechowej klatki piersiowej .**

W tym artykule pragnę Państwu przybliżyć kilka ćwiczeń , które mogą pomóc zapobiec w pojawieniu się wady . Jednocześnie chcę przekazać , że to są tylko skromne działania profilaktyczne , które nie zastąpią aktywności fizycznej angażującej całe ciało. Organizm ludzki potrzebuje wysiłku fizycznego i to innego niż ten jaki mamy w pracy czy w szkole. W ten sposób zaangażowane są w pracę fizyczną wszystkie grupy mięśniowe - daje to nam między innymi następujące korzyści:

- redukcję stresu - wtedy łatwiej być kreatywnym , radzić sobie z różnymi sytuacjami życiowymi - jest to część higieny psychicznej ;
- przywraca równowagę napięć mięśniowych ;
- pomaga przywrócić sprawność fizyczną, która z czasem ulega osłabieniu dlatego też trzeba o nią stale dbać ;
- pomaga zachować zdrowie fizyczne poprzez ciągłe angażowanie różnych układów np.: układu krążenia , układu oddechowego.

Oto moje propozycje

Wstań - przejdź się po pokoju , w którym pracujesz - pozwoli Ci to na ogólne rozruszenie Twojego organizmu ;

Kiedy siedzisz lub stoisz możesz zastosować poniższe ćwiczenia

- zapleć dłonie , wykonaj kilka okrężnych ruchów nadgarstkami - pomoże Ci to rozruszać zeszywniałe nadgarstki - zwłaszcza jeśli pracujesz przy komputerze ; •

złącz dłonie opuszkami palców - wykonaj kilka sprężystych ruchów dłoni do środka ;

- podnieś ręce do góry - wykonaj kilka ruchów podobnych do tych kiedy wkręcasz żarówkę - pozwoli Ci to na rozluźnienie całych rąk ;

- opuść ręce w dół - potrząśnij parę razy rękoma - da Ci to dalsze rozluźnienie rąk ;

- teraz wykonaj krążenia barków w tył - pozwoli Ci to na rozciągnięcie przykurczonych mięśni piersiowych i skorygowanie pleców okrągłych ; •zapleć dłonie z tyłu pleców - wykonaj kilka ruchów rąk w dół i w górę pomoże Ci to na dalsze rozciągnięcie mięśni piersiowych i ściągnięcie mięśni grzbietu , które do tej pory były rozciągnięte ;

- wykonaj kilka krążeń ramion do tyłu - wykonaj obszerne ruchy na tyle na ile pozwala Ci to miejsce , w którym się znajdujesz ; w ten sposób zaangażujesz do pracy te mięśnie , które do tej pory wykonywały pracę statyczną;

- przenieś kilka razy ręce bokiem w górę i bokiem w dół - nastąpi dalsze rozciągnięcie mięśni ramion i grzbietu ;

- teraz spróbuj złączyć dłonie z tyłu pleców ale prawą dłoń przenieś za głowę a lewą od dołu - jest to ćwiczenie silnie wyprostne ;

Kiedy stoisz wykonaj dodatkowo ćwiczenia

- połóż dłonie na biodra i przechyl się powoli do tyłu , wypchnij jednocześnie biodra do przodu - pozwoli Ci to na rozciągnięcie przykurczonych mięśni oddziałujących na stawy biodrowe ;

- wykonaj kilka wspięć na palcach [wysoko] - skurcze w łydkach spowodują poprawę krążenia w łydkach co z kolei pomoże Ci zapobiec powstawaniu żylaków.

.Pamiętaj ! Gdy zauważysz jakiegokolwiek zmiany w obrębie swojego kręgosłupa lub poczujesz ból , który się nasila zgłoś się do lekarza specjalisty. Nie czekaj ! Nie leczone zmiany mogą poważnie zagrazić Twojemu zdrowiu !

Wśród tylu propozycji aktywności fizycznej z jakimi spotykamy się na co dzień warto więc wybrać coś dla siebie. Wybierz coś takiego co Ci się podoba bowiem aktywność fizyczna ma nie być katorgą lecz miłym sposobem spędzania wolnego czasu a z czasem nowym stylem życia .

Jeśli uważasz , że brak Ci czasu na sport , na jakąkolwiek aktywność ruchową to pragnę podzielić się kilkoma radami jakie uzyskałam podczas jednego ze szkoleń .

Jak zagospodarować swój czas:

O uszereguj stojące przed Tobą zadania od najbardziej do najmniej ważnego ;
przeznacz na nią odpowiednią ilość czasu ;

O skoncentruj się na sprawach najpilniejszych a nie na dawnych porażkach lub czekających Cię problemach ;

O nie rób kilku rzeczy na raz ;

O większe zadania realizuj etapowo ;

O każdego dnia przeznacz trochę czasu na relaks ;

O pamiętaj „ spiesz się powoli " - pracuj w optymalnym dla siebie tempie zobaczysz jak podniesie się jakość Twojej pracy ;

O bądź elastyczny w planowaniu swojego czasu ; zarezerwuj sobie trochę czasu na załatwienie spraw , które nie sposób przewidzieć ;
O prowadź kalendarz zajęć ;
O zastanawiaj się nad obranymi celami i zmieniaj je w razie potrzeby ;
O pamiętaj , że niektórych zadań nie musisz zrealizować w ciągu jednego dnia ; rozłóż je w czasie.

Muszę szczerze przyznać , że mnie te rady bardzo pomogły . Nauczyłam się lepiej korzystać z czasu .

Mam nadzieję , że mój artykuł nie tylko pomoże Wam zachować zdrową sylwetkę ale i zainspiruje Was do dalszego działania.