

# TESTMOZGÁS A MUNKAHELYEN

Aki dolgozik, idejének mintegy harmadát a munkahelyén tölti. Nagy részük - főleg az irodai dolgozók - ülő munkát végez. Azonban - mint tudjuk - a mozgás elengedhetetlen része az egészséges életmódnak. Tehát mit lehet tenni, ha kalóriát kellene égetni, de be vagyunk zárva az irodába? Fontold meg a következőket:

## GONDOLKODJ SZABADON

Annak ellenére, hogy az irodai egészségügyi kockázatokra már évtizedekkel ezelőtt felhívták a figyelmet, különös tekintettel az irodai munka és a szív-, érrendszeri betegségek kialakulásának kapcsolatára, jelenleg is mindössze **7 alkalmazottból 1** nem szenved ilyen rendellenességben (USA adatok). Az Egyesült Állomokban a cégek **20%-a** rendelkezik házon belüli fitness teremmel.



A **rendszeres mozgást** végző alkalmazottak a statisztikák szerint jobban teljesítenek az irodában, mint a keveset mozgók.

Az Amerikai Szív Egyesület (American Heart Association) javaslata szerint egy embernek napi **10.000 lépést** kellene megtennie. A legújabb tanulmányok szerint átlagosan mindössze **5.000 lépést** teszünk meg.

## MARADJ MOZGÁSBAN

Csak azért, mert egy irodában ülünk, nem lehetetlen testünket karban tartani. Fontoljuk meg a **kerékpárral való munkába járást**, vagy cseréljük ki a székünket fitball labdára. De akár a jelenlegi irodai bútorokat is használhatjuk segédeszközként. Gyógytornászok ajánlása szerint az ülőmunkát 20 percnél hosszabb ideig kell szakítani. Ezeket a szüneteket kihasználhatjuk egy kis kalóriaégetésre is.



**10 perces** lépcsőzés  
**150 kalóriát** éget el  
(75 kg-os testsúllyal számolva)



Az Amerikai Szív Egyesület tanulmánya szerint **30 perc séta** jelentősen csökkenti a szív problémák kialakulásának kockázatát. **100 lépés / perc** jó tempónak számít.

## 8 EDZÉS MUNKAIIDŐBEN

Maradj formában az asztalodnál a következő gyakorlatokkal.

### 1 COMB NYÚJTÁS

Úlj a széked jobb oldalára és jobb bokádat húzd a szék aljának irányába. Cseréld oldalt.



### 2 VÁLLKÖRZÉS

Húzd fel a válladat, amennyire tudod, végezz vele előre körzést. A lehető legnagyobb körben. Ismételd 10x előre, majd 10x hátra.



### 3 LEÜLÉS MÁSHOGY

Állj a székednek háttal és imitáld a leülést, anélkül, hogy a széket megérintenéd. Ismételd 10x, naponta 3x.



### 4 GUGGOLÁS

Kezedet tedd székre magad mögé és lassan guggolj a szék elé. A karod segítségével nyomd magad álló pozícióba. Ismételd 10x, naponta 3x.



### 5 FÉLIG-FEKVŐTÁMASZ

Dőlj neki az asztalodnak és nyomd el magad. 10-es sorozatokat végezz, naponta háromszor.



### 6 LÁBEMELÉS

Úlj egyenes háttal a széken és nyújtsd ki az egyik lábad. Tartsd így 10 másodpercig. Ismételd 6x, mindkét lábbal.



### 7 FAL MELLETT GUGGOLÁS

Támaszd a hátad teljesen a falnak és ülj le egy láthatatlan székre. A lábaiddat és térdjeidet tartsd egymás mellett. Maradj így 15-60 másodpercig.



### 8 SZÉKEMELÉS

Állj a székeddel szemben, hajolj előre és fogd meg a szék karfáját. A hasad enyhén megfeszítve, hajlított karral emeld fel a széket. A hátad maradjon egyenes. 20x ismételd, naponta 2x.



## VIGYÁZZ! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

Az asztalodnál végzett edzés nagyszerű lehetőség rá, hogy fitt maradj. De ne ess túlzásba. Ne erőltess túl magad és ne merülj ki. Az irodában elszenvedett sérülések többsége az ismétlődő mozgások túlzásba viteléből adódik. Az **ergonómikus irodabútor** elengedhetetlen az egészséges, biztonságos munkavégzéshez, de nem mindig elegendő. Néhány dolgozó még így is szenvedhet az alábbi panaszoktól:

### CARPAL TUNNEL

#### Egyszerű kezelése:

Fászlítás, tapeing, recept nélkül kapható, szteroid-mentes gyulladáscsökkentő.

#### Nem annyira egyszerű kezelése:

Corticosteroid injekció a csuklóba, amely csökkenti a gyulladást és a jelentkező nyomást. A legtöbb orvos évente maximum 3 ilyen kezelést ajánl az esetleges mellékhatások miatt. A sebészeti beavatkozás is egy lehetőség.

### ÍN GYULLADÁS

#### Egyszerű kezelése:

Pihentetés, jégelés, fászlítás, tehermentesítés. Miután enyhült a fájdalom, nyújtás.

#### Nem annyira egyszerű kezelése:

Fizioterápia.

### BURSITIS

#### Egyszerű kezelése:

Pihentetés, jégelés, fászlítás, tapeing, tehermentesítés.

#### Nem annyira egyszerű kezelése:

Cortisone injekció a gyulladt területbe, bár ez csak átmenetileg szünteti meg a panaszokat. A nyálkatömlő leszívása, fizioterápia, gyógytorna.

### IZOM FÁRADTSÁG

#### Egyszerű kezelése:

Pihentetés, jégelés, fászlítás, tapeing, tehermentesítés.

#### Nem annyira egyszerű kezelése:

Megfelelő étkezés. A protein, kalcium és egyéb nyomelemek hiánya akadályozza az izomzat megfelelő működését és hátráltatja regenerálódását. A dehidratáció is okozhat izomfeszességet, görcsöt.

EGÉSZSÉGESNEK MARADNI MINDIG A LEGFONTOSABB, AKÁRMENNYIT DOLGOZOL EGY HÉTEN.