



7 HOME-OFFICE: PRAXOU OVERENÝCH CVIKOV ABY CHRÁT NEBOLEL

Denisa OWEN

Vitaj vo svete terapie pohybom!

Aj ty patíš medzi tých, ktorí sú „prinútení“ pracovať z domu? Tvoj domov sa stáva tvojou kanceláriou a nezostáva ti nič iné, iba sa tomu prispôbiť a vytvoriť si čo najlepšie prostredie pre prácu i život zároveň. Nie každý je na to pripravený a priznaj si, že ak sa zrazu ocitneš mimo zabehnutých koľají, môže ťa to celkom prekvapiť. Zistíš, že fungovať mimo pracovného tímu – mimo nastavených pravidiel a návykov, ktoré si mal v reálnej kancelárii, vôbec nie je jednoduché.

K tomu všetkému ťa prestalo poslúchať telo a chrbát začína bolieť viac a viac.

SI TU SPRÁVNE!

Urobil/a si prvý krok a rozhodol/a si sa riešiť svoj problém terapiou pohybu.

JA TI UKÁŽEM, AKO NA TO!

V tomto E-booku sa dozvieš, čo robiť, aby si prácu z domu zvládol/a v psychickej pohode a v zdraví:

1. Hneď na úvod ti predvediem **7 OVERENÝCH CVIKOV, ABY CHRÁT NEBOLEL.**
2. Potom ti dám **7 TIPOV AKO ZVLÁDNÚŤ PRÁCU Z DOMU.**
3. Ukážem ti **7 NAJČASTEJŠÍCH ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV**, ktoré súvisia s prácou doma.
4. Prezradím ti **7 PREVENČNÝCH OPATRENÍ PRE ÚSPEŠNÚ A EFEKTÍVNU PRÁCU Z DOMU.**



//

BE CONTROL
OF YOUR
BODY AND
NOT AT ITS
MERCY

– Joseph H. Pilates

7 PRAXOU OVERENÝCH CVIKOV, ABY CHRÁT NEBOLEL

Pravdepodobne patríš medzi ľudí, ktorí väčšinu času sedia, alebo naopak stoja. Ide o statické a jednostranné zaťaženie tela, ktoré veľmi zle vplýva na posturálne svalstvo. Z tohto dôvodu vzniká svalová dysbalancia, ktorá neskôr spôsobí chronické bolesti alebo iné zdravotné komplikácie.

Aby sa to nestalo, odporúčam každých 45-60 minút robiť si mikroprestávky venované zdravému a vedomému pohybu. Čo tým presne myslím? Napríklad postaviť sa zo stoličky, prejsť sa po miestnosti, po byte alebo po dome, jednoducho po priestore, kde sa práve nachádza tvoja domáca kancelária. V tomto čase sa môžeš venovať aj jednotlivým cvikom, strečingu, očnej jóge. Vyber si, na čo z toho máš práve chuť, ale hlavne odlep ruky od klávesnice a ponáhuj si svaly.

V tomto E-booku som ti pripravila pár OVERNÝCH CVIKOV, ktoré si dokážeš zacvičiť počas svojej pracovnej doby. Sú veľmi jednoduché, dokonca nepotrebuješ ani žiadne pomôcky. Ak si ich osvojiš, vytvoríš si návyk a rituál a dáš im dôležitosť počas pracovného dňa, telo sa ti poďakuje a ty po cvičení pocítiš úľavu, energiu a koncentráciu.

Ideálne je, keď si pri cvičení otvoríš okno. Ale pozor, neopieraj sa o stoličku a sústreď sa na cvičenie a správne dýchanie. Želám ti, aby si si cvičenie užil/a a osvojil/a si návyk zdravého pohybu aj počas pracovného života.

O zdravom tele nestačí len snívaj, treba na ňom pracovať. To neznamená len cvičiť, ale aj zmeniť nesprávne návyky – pri sedení, stáť, presúvaní objektov a pri samotnom pohybe. Sériou jednoduchých cvikov si môžeš aj ty zlepšiť celkový zdravotný stav. Toto sa ti bude páčiť – môže to byť s minimálnou časovou investíciou.

NAUČ SA S NAMI
ROZUMIEŤ REČI SVOJHO TELA!

1. CVIK

DÝCHACIE CVIČENIE pri otvorenom okne

- NASTAVENIE:** stoj na šírku bedier, ruky môžeš mať voľne pri tele alebo si ich položíš na bočné rebrá.
- NÁDÝCH nosom:** hlboko a plynulo sa nadýchni – bránica naráža do bočných a zadných rebier a ty to cítiš pod rukami.
- VÝDÝCH ústami:** hlboko a plynulo vydýchni, hrudný kôš sa zúži a zacítiš napätie brušných svalov.
- POZOR:** nedvíhaj ramená a nedýchaj do brucha.

Opakuj za sebou 5x



2. CVIK

ÚKLONY – ROTÁCIE – ZÁKLONY TRUPU

NASTAVENIE: vzpriamený sed na hrboloch sedacích kostí – sadni si na kraj sedadla, ruky si daj za hlavu, prepleť prsty a dlaňami si vytvor miskú, do ktorej zapadne tvoje záhlavie. Lakte periférne vnímaj očami.

ÚKLONY TRUPU: v NÁDYCHU sa ukľoň v hornom trupe na jednu stranu a s VÝDYCHOM sa vráť späť. Potom to isté urob na druhú stranu (5 x).

ROTÁCIE TRUPU: v NÁDYCHU rotuj trup do jednej strany a s VÝDYCHOM sa vráť späť. Potom to isté urob na druhú stranu (5x).

ZÁKLONY TRUPU: v NÁDYCHU sa zakľoň v trupe a s VÝDYCHOM sa vráť späť (opakuj 5x).

POZOR: nedvíhaj ramená.



3. CVIK

STREČ HAMSTRINGOV (zadné stehná)

NASTAVENIE: postav sa k stolu alebo k stoličke a jednu nohu si vylož s tým, že noha v členku je vo flexii (fajka). Ruky daj v bok, stojná noha je presne pod rebrom a vytahuj sa do vzpriameného stoja.

NÁDYCH: predkloň sa dopredu s vystretým chrbtom.

VÝDYCH: vráť sa späť do počiatočnej pozície.

Opakuj 5x a vymeň nohu



4. CVIK

STREČ STUHNUTEJ ŠIJE – ÚKLON – ROTÁCIA – PREDKLON

ÚKLON HLAVY:

NASTAVENIE: jednu ruku si opri o operadlo a vytvor protitlak, druhú ruku si daj na protiľahlé líce (štyri prsty na lícnu kosť a palec za ucho), lopatky drž stiahnuté a ukloň hlavu do predpätia.

NÁDYCH nosom: zatlač hlavu proti ruke na 5 sekúnd.

VÝDYCH ústami: uvoľni napätie a jemne natáhuj sval v smere úklonu.

POZOR: nedvíhaj ramená a nedýchaj do brucha.

Opakuj 5x a vymeň strany

ÚKLON – ROTÁCIA - PREDKLON HLAVY

NASTAVENIE: jednu ruku si opri o operadlo a vytvor protitlak, druhú ruku si daj na záhlavie, hlavu ukloň, rotuj k ramenu a predkloň smer podpažie, lopatky drž stiahnuté a ukloň hlavu do predpätia.

NÁDYCH nosom: zatlač hlavu proti ruke na 5 sekúnd.

VÝDYCH ústami: uvoľni napätie a jemne natáhuj sval v smere k podpažiu.

POZOR: nedvíhaj ramená a nedýchaj do brucha.

Opakuj 5x a vymeň strany

PREDKLON HLAVY

NASTAVENIE: obe ruky daj za hlavu, prsty prepleť, aby vytvorili miskú, do ktorej pekne zapadne tvoje záhlavie. Napriam chrbticu, vyťahuj sa zo sedacích kostí. Lopatky drž stiahnuté a predkloň hlavu do predpätia.

NÁDYCH nosom: zatlač hlavu proti ruke na 5 sekúnd.

VÝDYCH ústami: uvoľni napätie a jemne natáhuj sval v smere k hrudnej kosti.

POZOR: nedvíhaj ramená a nedýchaj do brucha.

Opakuj 5x a vymeň strany



5. CVIK STREČ PREDLAKTIA

NASTAVENIE: jednu ruku predpaž pred seba, v zápästí je flexia (fajka).
Druhú ruku polož na chrbát vystretej ruky.

NÁDYCH a VÝDYCH sa strieda počas STREČINGU predlaktia.

Opakuj 5x a vymeň ruky



6. CVIK

STREČ ROTÁTOROV BEDROVÉHO KLÍBU

NASTAVENIE: predkolenie jednej nohy polož na stehno druhej nohy.
Predkolenie si zafixuj rukami a vystretým chrbtom sa jemne naváž dopredu, kým nezacítiš intenzitu streču.

Striedame NÁDYCH nosom a VÝDYCH ústami počas STREČINGU rotátorov bedra.

Opakuj 5 nádychov a výdychov a vymeň strany



7. CVIK

ROLOVANIE CHRBTI VPRED

- NASTAVENIE:** urob vzpriamený sed, nohy roznož na šírku ramien, chodidlá daj do flexie (fajky), ruky predpaž na šírku ramien.
- NÁDYCH nosom:** vytahuj chrbticu od sedacích kostí smerom k stropu (napriamenie).
- VÝDYCH ústami:** postupne odroluj chrbticu stavec po stavci vpred.
- NÁDYCH nosom:** vydrž v predklone.
- VÝDYCH ústami:** postupne odroluj chrbticu stavec po stavci späť do vzpriameného sedu.
- POZOR:** nedvíhaj ramená a nedýchaj do brucha.

Opakuj 5x



//

ABOVE ALL, LEARN
HOW TO BREATHE
CORRECTLY

– Joseph H. Pilates

7 OVERENÝCH TIPOV AKO ZVLÁDNUŤ PRÁCU Z DOMU

Teoreticky asi vieš, čo by si počas práce z domu mal/a, a naopak nemal/a robiť. Teória je ale jedna vec, prax druhá. Pre istotu si to zhrňme.

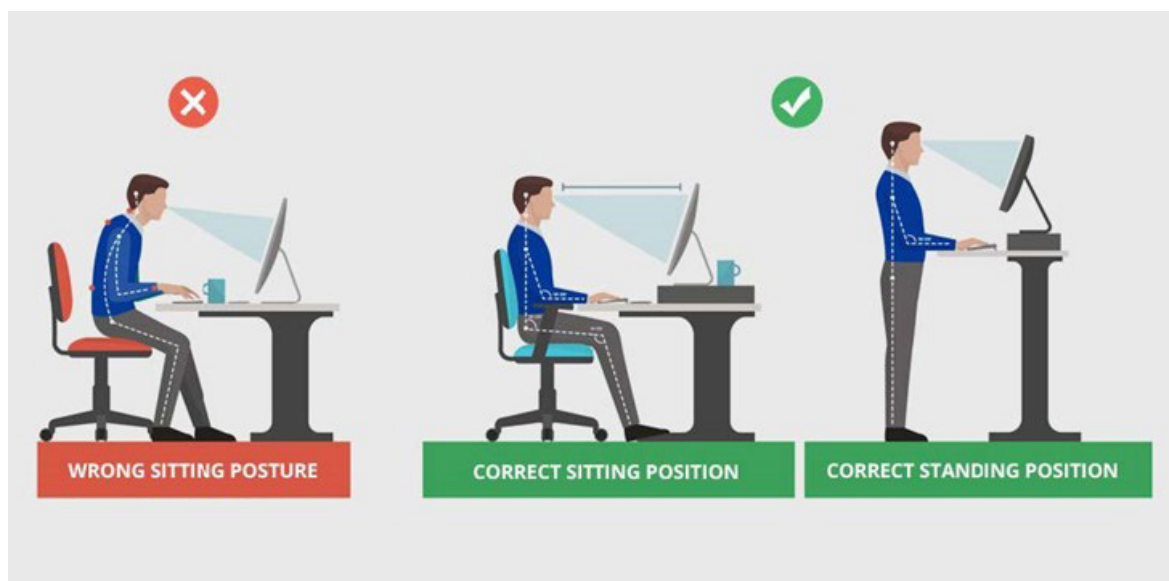
ČO BY SI MAL/A ROBIŤ

1. Vytvoriť si pracovnú zónu (oddeliť pracovnú zónu od súkromnej – ideálne je, keď máš na prácu oddelenú miestnosť, ale môže to byť aj časť jedálenského stola alebo akýkoľvek kútik, ktorý rodina akceptuje ako tvoju kanceláriu).
2. Nastaviť si správne ergonomické parametre stola a stoličky (dodržať ergonomické pravidlá, aby telo počas práce netrpelo. Fyzioterapeutické štúdie ukazujú, že za väčšinou bolestí chrbta je chybné držanie tela).
3. Vytvoriť si rutinu a harmonogram aj s prestávkami (treba si nastaviť čas vstávania, raňajky, obliecť sa ako keby sme išli do práce, vyhradiť si 8h pracovný čas aj s prestávkami a naplánovať si tvorivú prácu a kolektívnu prácu – videohovory s kolegami).
4. Zaviesť dynamiku postavenia tela – to znamená meniť prácu v sede za prácu v stoji v pravidelných intervaloch, a naopak (pre spokojné telo a harmóniu svalov je nevyhnutný kontinuálny pohyb počas práce, ktorý docielime výmenou sedu za stoj, za prechádzanie sa po izbe a podobne).
5. Zaradiť krátke overené cviky aj počas práce (odporúča sa každých 45 minút zastaviť sa a zaradiť krátke cviky na problematické partie tela).
6. Cez obedňajšiu prestávku sa ísť vyvetrať na čerstvý vzduch (kyslík je nevyhnutný pre spokojnú myseľ, a preto sú otváranie okna, výmena vzduchu a prechádzka na čerstvom vzduchu počas prestávok veľkým benefitom pre správne fungovanie a myslenie).
7. Zdravo sa stravovať a dodržiavať pitný režim (ľahká strava a dostatok vody nezaťažujú žalúdok a organizmus, naopak mu dodávajú vitalitu a energiu a tým sa zvýši efektívnosť a produktivita práce).

ČOMU BY SI SA MAL/A VYVAROVAŤ

1. Spájať pracovnú a súkromnú zónu do jedného.
2. Pracovať priamo z gauča alebo na posteli a ešte k tomu v pyžame.
3. Rozptyľovať sa okolitými vecami – notifikáciami v mobile, upratovaním izby, pozeraním správ v TV a podobne.
4. Sedieť za počítačom aj celý deň bez prestávky.
5. Vyjedať chladničku, nezdravé „snacky“, piť veľa kávy či sladkých nápojov.
6. Ukrajsť si z času, ktorý by mal byť vyhradený na rodinné aktivity či osobný rozvoj.
7. Venovať sa rodinným povinnosťam na úkor pracovnej doby.

ERGONOMICKÉ PARAMETRE STOLA A STOLIČKY



Monitor a klávesnica by mali byť priamo pred nami:

- vrch monitora by sa mal nachádzať na úrovni našich očí,
- monitor by mal byť od nás vzdialený na dĺžku jednej vystretej ruky,
- sklon monitora by mal byť jemne smerom hore. Väčší sklon môže spôsobiť nepríjemný odraz svetla,
- ak je monitor položený len na kancelárskom stole, s najväčšou pravdepodobnosťou je príliš nízko.

Klávesnica by mala byť umiestnená výškovo v úrovni predlaktia,

aby uhol lakt'a zvieral pravý uhol – 90°. Mäkčená opierka zápästia sa často používa pred klávesnicou a myšou na podporu zápästia. Redukuje kontaktný tlak a niekedy aj chlad spôsobený povrchom stola. Pri písaní by sa mali ruky nad klávesnicou vznášať. Využitie opierok je vhodné len pri oddychu.

Stôl

Správna výška kancelárskeho stola je dosiahnutá, ak sú lakte počas sedu v rovnakej výške. Uši, ramená a boky by mali byť súmerné pozdĺž jednej osi. Lakte by mali byť pozdĺž tela a ruka má byť položená na stole tak, aby sa vytváral 90° uhol. Chodidlá by sa mali celou svojou plochou dotýkať zeme a lýtko so stehnom majú pod kolenom vytvárať 90° uhol.

Stolička

Polohovateľná – operadlo a opierky na ruky, výškovo a sklonovo nastaviteľná potrebám pracovníka, ergonomická voči krivkám chrbtice – tzv. Spinalis.

Ideálne je, keď si namiesto stoličky pripravíš fitloptu alebo inbalančnú pomôcku a budeš ju meniť každých 45 minút.

NASTAVENIE – ČLOVEK

Hlava – Hrudník – Panva

Tieto tri „póly“ sú uložené jeden na druhom bez odchýlky a stredom tela vedie nitka, cez ktorú sa vytahujeme do napriamania.

Hlava - je v predĺžení chrbtice tiež v napriamení, opiera sa o opierku a jemne sa cez záhlavie vytahuje k stropu. Ideálne je, keď sa opiera o opierku, aby sa zabránilo predklonu hlavy počas práce.

Krk - je predĺžením chrbtice a nemal by byť prehnutý dopredu alebo uklonený vbok. Ak musíme písať pokiaľ telefonujeme, je vhodné uvoľniť si ruky prostredníctvom použitia nástrojov „headset“ alebo „speaker“.

Ramená - uvoľnené, lopatky smerujú dole a kľúčne kosti sa „usmievajú“. Pozor na guľatý chrbát a predsunutie ramien – spôsobí to preťaženie šije.

Lakte - by mali byť ohnuté približne v uhle 90° - 100° a umiestnené blízko tela. Je vhodné ich aj podoprieť uteráčikom alebo pomôckou na to určenou.

Zápästie - aby predlaktie zvieralo v lakti 90° uhol a zápästie zostalo v jeho neutrálnej polohe (t.j. neohýbalo sa hore, dole ani na stranu). Tiež je vhodné zápästie podoprieť. Ak sa používa myš, uprednostniť er-

gonomickú myš, ktorá nezatažuje zápästie.

Hrudník – je zrelaxovaný, hrudné oblúky sú zakomponované do brušnej dutiny. Dýchať bránicou do strán a do zadných rebier.

Dolná časť chrbta (driek) - mala by byť podporovaná takým spôsobom, aby mohol byť zachovaný prirodzený ohyb v jeho časti (podpierka vbudovaná do sedadla, alebo použiť malý vankúšik či overballku). Vhodné je striedať sed na stoličke so sedom na fitlopte.

Panva - v neutrálnom postavení (ani podsadená ani predsadená), sedieť na dvoch sedacích hrboloch, ideálne v aktívnom sede – striedať raz opretie a raz bez operadla.

Bedrá – mali by byť ohnuté v 90° až 100° uhle vzhľadom k stehnám, ktoré sú rovnobežné s podlahou.

Kolená - mali by byť ohnuté približne pod 90° uhlom. Dôležitý je aj dostatok priestoru medzi zadnou časťou kolien a stoličkou.

Chodidlá - mali by byť v pokoji na podlahe, resp. podopreté.

//

EVERYONE IS THE
ARCHITECT OF HIS
OWN HAPPINESS

– Joseph H. Pilates

7 NAJČASTEJŠÍCH ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV

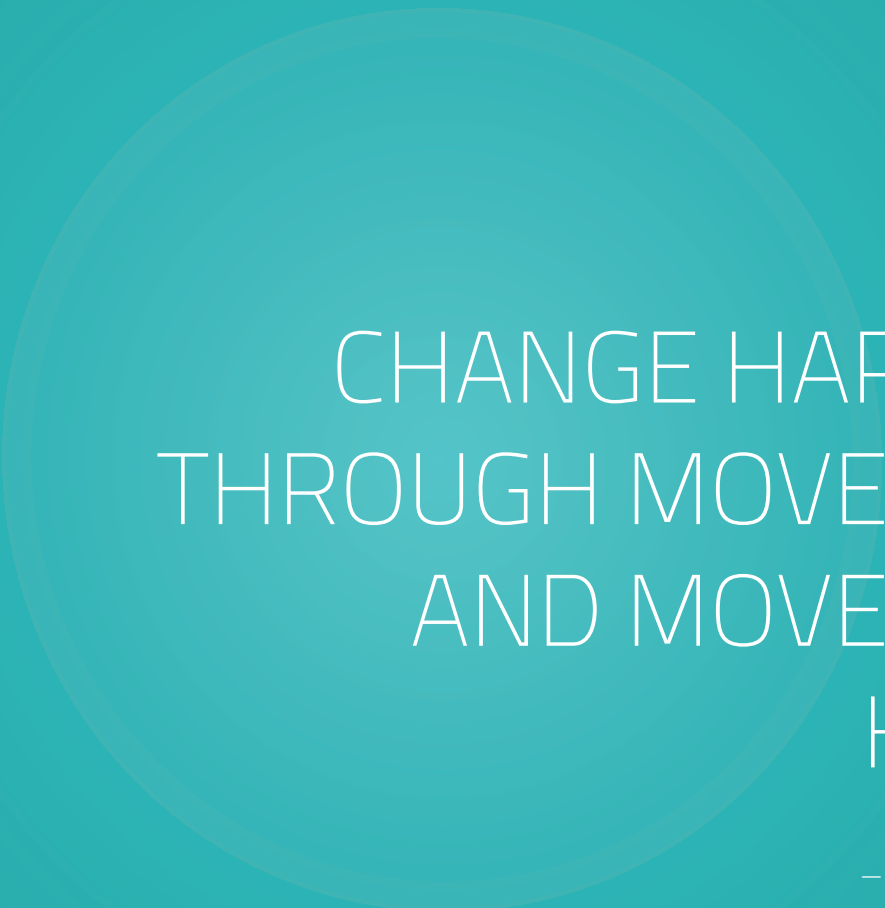
Ak sa naučíš vedieť sa hýbať a napravovať si svoje postavenie aj počas práce či každodenných činností, vyvaruješ sa týmto zdravotným ťažkostiam, ktoré sa spájajú s HOME-OFFICE:

1. bolesti chrbta – krčnej, hrudnej i driekovej chrbtice
2. syndróm karpálneho tunela
3. stuhnutá šija
4. migrény
5. preťažené oči
6. obezita
7. kardiovaskulárne problémy

7 PREVENČNÝCH OPATRENÍ PRE ZDRAVÝ ŽIVOT POČAS HOME-OFFICE

Uvedené riziká sa neprejavujú na každom z nás rovnakým spôsobom. Kým niekomu sa môžu zdravotné ťažkosti objaviť skôr, inému sa nemusia prejavovať ani po dlhšom čase. To nič nemení na skutočnosti, že pokiaľ chceme znížiť riziko na minimum, je vhodné eliminovať rizikové faktory celoplošne pre všetkých zamestnancov. Tu sú opatrenia – zmeny – potrebné pre zdravší život:

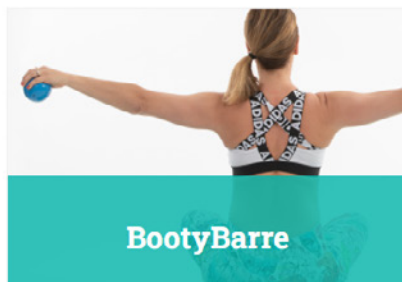
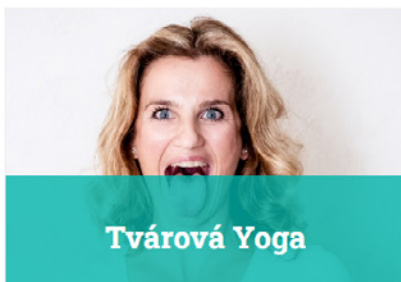
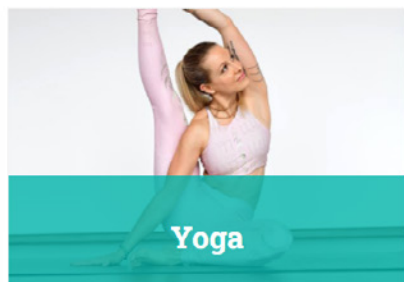
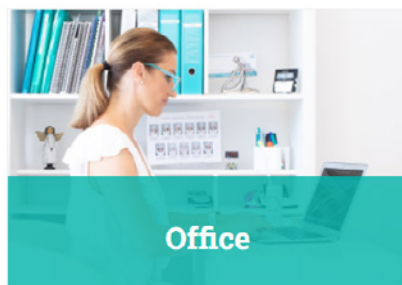
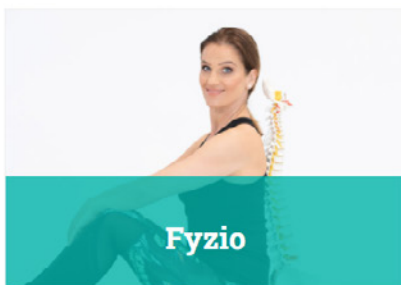
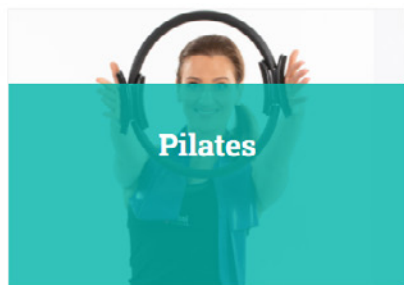
1. naučiť sa správne **postaveniu** tela v sede
2. naučiť sa správne postaveniu tela v stoji
3. nastaviť si správne **ergonomické pracovné prostredie**
4. cvičiť– 7 overených cvikov v kancelárii
5. **pravidelne sa hýbať na čerstvom vzduchu**
6. dodržiavať **pitný režim**
7. **zdravo sa stravovať**



//

CHANGE HAPPENS
THROUGH MOVEMENT
AND MOVEMENT
HEALS

– Joseph H. Pilates



Komplexný program

CVIČENIE ZA KANCELÁRSKYM STOLOM a
workshop HOME-OFFICE nájdeš na portáli
DO Pilates ONLINE.

TERAZ si vieš portál vyskúšať cez

7 dňové SKÚŠOBNÉ ČLENSTVO ZDARMA

 **do-pilates.com**