
AZ ÜLŐ ÉLETMÓD AZ ÚJ DOHÁNYZÁS...



**Egész nap a gép
előtt ülsz?**

Fáj mindened?

**Majd leszakad a vállad,
a nyakad, a hátad?**

Jakab Dorottya
Gyógytornász

Ha ülőmunkát végzel akkor biztos, hogy ismerősek ezeket az érzések. Az „ülő életmód az új dohányzás” mondják a szakemberek, mivel már napi 10-12 órát ülünk, ami pont ugyanolyan káros a szervezetre, mint a cigaretta.

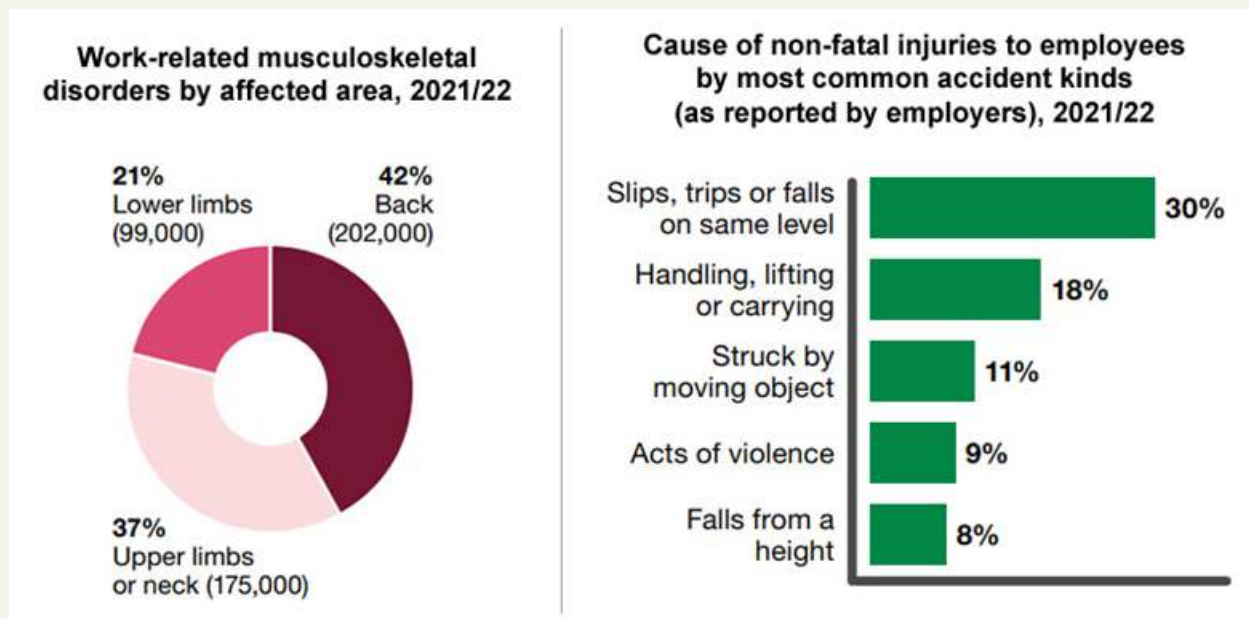
Tudtad, hogy napi 2-3 órás üléssel semmi baj nem lenne? Tudom, tudom, hogy ez nagyon sok esetben nem megoldható, mert nyomni kell ezerrel a munkát és nem lehet lazítani...

Ma már kialakult erre egy fogalom is, hogy „**homo sedens**”, ami azt jelenti, hogy „ülő ember”.

Gondolod végig, hogy mit csinálsz egy nap. Elmész kocsival/tömegközlekedve dolgozni ahol ülsz, a munkahelyen minimum 8 órát ülsz, otthon eszel valamit=ülsz, vacsi után átülsz a kanapéra=ülsz, utána pedig lefekszel és alszol. Ez kb 10-12 órás ülést jelent, ami rengeteg... Na pont ezért fáj mindened. A home office esetében sajnos még ennyi mozgás sincs meg.

Ebben a cikkben most abban szeretnék Neked segíteni, hogy mit tudsz tenni az egészségedért pár perc alatt a munkahelyeden.

Először is nézzük meg, hogy mi történik a testeddel az ülés közben.



Angliában végeztek egy kutatást, ahol a munkahelyi ártalmakat vizsgálták. A megvizsgált személyek 21%-a alsó végtagi problémáról; 42%-a hát, gerinc problémáról; 37%-a nyak és felső végtagi problémáról számolt be.

A sérülések leggyakoribb előfordulásának oka: esés, elcsúszás 30%, emelés, pakolás, cipelés 18%; tárgy leesése 11%; erőszakos cselekmények 9%; magasból lezuhanás 8%.

<https://www.ofi.co.uk/blog/health-and-safety-statistics-2022/>

Számos kutatás bizonyítja, hogy az ülőmunka rengeteg kártékony hatással bír.

1. Sokkal kevesebb energiát használ fel ilyenkor a tested, nagyobb eséllyel alakul ki elhízás.

Amennyiben valaki elhízik és nem mozog rendszeresen, akkor növekszik az esély az érrendszeri problémák kialakulására, ha ez kialakul nagyobb eséllyel következik be infarktus.

A vércukorszint szabályozását is negatívan érinti a sok ülés, nagyobb eséllyel alakul ki 2-es típusú cukorbetegség.

Emésztési folyamatok lassulnak, így emésztési problémák is gyakrabban fordulnak elő.

Ez mind azt jelenti, hogy kezdj el mozogni!

2. Hosszabb ülés után nehézkes az elindulás, hiszen ilyenkor a csípő körüli izmok folyamatosan össze vannak húzódva, azaz rövidülni fognak. Ez főleg a csípőhorpasz izomra igaz, ami a csípő elülső részén elhelyezkedő izom.

Ha egy izom befeszül, akkor maga után fogja húzni a többit is. A következő terület az ágyéki szakasz lesz, azaz a derekad fog fájni előbb vagy utóbb. Így tovább halad egy ördögi kör, amiből csak akkor tudsz kiszállni, ha Te magad teszel ellene.

3. Nyak és vállfájdalom is elég gyakori, mivel folyamatosan a gép előtt ülsz. Figyeld meg magad munka közben.

Tudod mit fogsz észrevenni? Azt, hogy nyomod előre a fejed, hogy jobban lásd a monitort, előre esnek a vállaid, hogy könnyebben gépelj, felhúzod a vállaidat a füledhez, és görnyedsz a hátaddal.

Ez baj! Hiszen ilyenkor ismét egy ördögi kör indul el. Azzal, hogy görnyedsz teljesen ellazulnak a lapocka közötti izmok, pedig azoknak erősnek kellene lenniük. Ők felelősek, azért, hogy egyenesen tartsák a hátad. Igyekezz finoman a lapocka alsó csücskét közelíteni egymáshoz.

A felhúzott vállakkal befeszül a csuklyásizom felső része, ami nyak és vállfájdalmat fog okozni. Próbáld lazítani a vállad, felesleges stresszelni.

Azzal, hogy előre esnek a vállaid, a mellizmod fog befeszülni, ami szintén nyak és váll fájdalmat fog okozni

És ha ez mind nem lenne elég, akkor mondanom sem kell, hogy ez a folyamat megy tovább a könyöködre, csuklódra.

A rengeteg egerezéstől sok mindenkinek van teniszkönyöke, golfkönyöke, ínhüvely gyulladása.

Ezen nem a gyógyszer fog segíteni, hanem a tartás korrekció, amit egészen a lapocka területéről indulva kell javítani, sőt az igazság az, hogy a talptól kell mindent kijavítanunk.



WORK
WORK
WORK

Ha már említettem a gyógyszereket, mondanék róluk valamit. A gyógyszer ideig óráig sok esetben segít, viszont a problémád okát nem fogja megoldani.

Mit is jelent ez?

Azt, hogy fáj a könyököd, beszeded a gyógyszert, elmúlik a fájdalom, juhuuu ezért nagyon boldog leszel, viszont néhány hét múlva újra jelentkezni fog a fájdalom, mert a kiváltó okot nem szünteted meg pl.: nem kezdtél el torzni, nem állítottad be az asztal és a szék közötti magasságot.

Nem semmi ez az emberi test ugye?

Most mondanék 5 trükköt, amivel csökkenteni tudod a sok ülés káros hatását:

- állj meg messzebb a kocsiddal vagy szállj le a buszról 1-2 megállóval hamarabb az irodától és sétálj 5-10 percet a munka előtt. Ilyenkor az elméd is fel tud készülni a napra, nem csak a tested lesz hálás ezért. Illetve munka után is rendezni tudod a gondolataidat.
- 45 percenként állj fel, igyál egy pohár vizet, menj el mosdóba, sétálj egy kört az irodában
- ha tudsz akkor dolgozz felváltva, 45 percig ülve, utána 45 percig állva
- 5 perces nyújtásokat iktass be a munkaidődbe
- ha van lift, akkor inkább a lépcsőt válaszd

Tudom, hogy ebből sok mindent hallottál már és hülyeségnek gondolod, de tényleg hatásosak. Ha ezeket betartod már plusz 20-30 percet mozogtál egy nap, ami eddig 0 volt.



YOU CAN
DO IT!



Na de térjünk is a kedvenc területemre, a mozgásra.



A sok ülőmunkát nagyon szépen tudod kompenzálni napi 60-75 perces mozgással. A fent említettek közül, ha párat betartasz már 30 perc le van tudva. Így már csak minimum 20-30 percet kell mozognod pluszba, hogy kompenzáld a sok ülést.

A legfontosabb az lenne, hogy a rendszeres testmozgás váljon a minden napi rutinod részévé.

Tudod, hogy mennyit kéne mozognod egy héten az egészséged védelme érdekében?

A WHO ajánlása alapján:

- heti 3-5 óra közepes intenzitású mozgás, azaz itt már megizzadsz, de még komfortosan érzed magad
- VAGY heti 1,5-2,5 óra magas intenzitású mozgás, itt már nem szeretnél csacsogni, inkább keresed a levegőt
- ÉS heti legalább 2 izom erősítő tornát kell végezni

Milyen típusú mozgások ezek?

- közepes intenzitású: tempós séta, kocogás, könnyebb biciklizés, úszás
- magas intenzitású: HIIT, kardió edzések, tempós futás, köredzés
- izomerősítés: saját testsúlyos edzés, reformer pilates, súlyzós edzés, gumiszalagos edzés

“A mozgáshoz úgy közelíts, ahogy az élethez: lelkesedéssel, örömmel és hálával. Mert a mozgás az élet, az élet pedig mozgás. Mindkettőtől azt kapod, amit beleteszel.”

Ron Fletcher

Most mutatok 6 gyakorlatot, amit a munkahelyeden is el tudsz végezni könnyedén, és iszonyat hálás lesz a tested érte.

Csuklyásizom nyújtása

Nyak és váll panaszokra nagyon jó.



1. Húzd ki magad, lazítsd el a vállaid, billentsd el a fejed az egyik irányba.
2. Tedd rá a kezed a fejedre, ezzel a kezeddal, ne nyomd a fejed, csak legyen rajta a súlya
3. Az ellenoldali tenyérrel nyújtózz lefele
4. Tartsd 5 hosszú lélegzésig, és minden egyes kilégzéssel próbálj jobban lefele nyújtózni a tenyereddel
5. Hozd át a kezed a másik oldalra, és nyomd vissza finomad a fejed
6. Napi 2-3x ismételd meg mind a két oldalra

Mellkas nyitás

Tartás javításra, nyak és váll panaszokra hatásos.



1. Rajzolj hátra 5 kört a vállaidal
 2. Kulcsod össze az ujjaidat a derekad mögött
 3. Tarsd 30 mp-ig
 4. Napi 2-3x ismételd meg
-

Törzs hajlítások

Szabadabb mozgása lesz a gerincsednek, törzsednek, könnyebb lesz a mozgás.



1. Ülj rá mind a két ülőcsontodra
2. Nyújtózz a karokkal a plafon irányába
3. Engedd le az egyik karod és hajlíts
4. A hajlítás közben folyamatosan nyújtózkodj is
5. 3-4x ismételd meg oldalanként
6. Napi 2-3x ismételd meg

Törzs csavarás

Szabadabb mozgása lesz a gerincsednek, törzsednek, könnyebb lesz a mozgás.



1. Ülj rá mind a két ülőcsontodra
 2. Nyújtózz a karokkal a plafon irányába
 3. Engedd le mind a két karod és csavarj el az egyik irányba
 4. A csavarás közben folyamatosan nyújtózkodj is
 5. 3-4x ismételd meg oldalanként
 6. Napi 2-3x ismételd meg
-

Vérkeringés fokozás

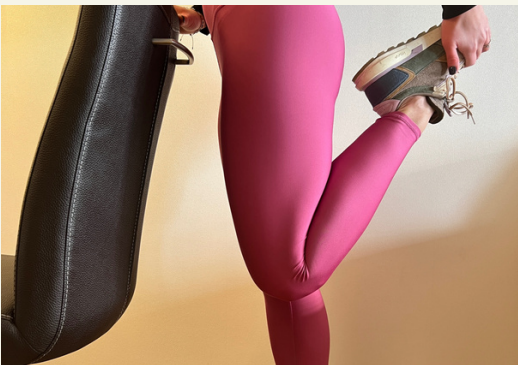
Javítja a keringési folyamatokat.



1. Járkálj egy helyben 30 mp-ig
2. Emeld a lábujjakat, utána emeld a sarkaidat 30 mp-ig
3. Ezeket állás és ülés közben is elvégezheted
4. Napi 2-3x ismételd meg

Csípő nyújtás

A csípő szabadabb mozgása, a könnyebb elindulást biztosítja, derék fájdalom csökkentésére jó.



1. Állj a széked mögé
 2. Fogd meg az egyik lábad
 3. Húzd a sarkadat a feneked irányába
 4. Zárd össze a combokat
 5. Billentsd magad alá a medencét, ne told hátra a feneked
 6. Tartsd 30 mp-ig
 7. Napi 2-3x ismételd meg
-

Mozognék, de nem tudom, hogyan. Hogy kezdjem el?

Sokan nem szeretünk egyedül mozogni. Én sem szeretek úgy mozogni, hogy én találjam ki a saját edzéseimet, annak ellenére, hogy értek hozzá. Amikor edzek, az az én időm és nem szeretnék gondolkozni, hogy mi után mi jön.

Korábban, amíg Budapesten éltünk, addig eljártam csoportos edzésekre vagy személyi edzőhöz, de ahogy haza költöztünk Szolnokra ez elmaradt.

Viszont azóta elkezdtem nyitni az online edzések felé, és nagyon sok helyre befizettem magam, hogy újra megtaláljam a megfelelő edzőt és mozgásformát, amit otthon is bármikor el tudok végezni.

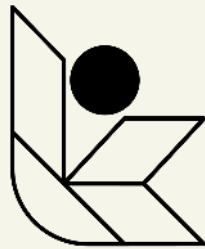
Neked is azt tanácsolom, hogy próbálkozz az otthoni edzéssel, ha nem szeretsz eljárni kondiba vagy esetleg nincs rá időd.

A kulcs a rendszeresség, azaz, hogy mindennap mozogj valamit. Hidd el, napi 20 perc mozgással is brutál eredményeket lehet elérni.

Ha szereted a csoportos edzéseket, akkor menj és próbálj ki minél többet. Biztos vagyok benne, hogy megtalálod azt a mozgást, ami Téged is feltölt és épít. Sőt ott még emberi kapcsolatok is ki lehet alakítani, amit egyre nehezebb manapság.



**Kodoo Klub. Mozogj. Bárhol. Bármikor.
Az én kis munkagyermekem. A hivatásom. A munkám.
A szerelem projektem.**



K O D O O

A Kodoo Klub megteremtésével az volt a célom, hogy segítsek Neked megtalálni azt a mozgásformát, amit szeretsz. Hiszen az alkalmazáson belül több edzés közül tudsz válogatni, különböző hosszúságban. A célom az az, hogy a lehető legbiztonságosabban mozogj, annak ellenére, hogy nincs meg a személyes kontakt. Folyamatosan insturállak, hogy mikre figyelj, milyen hibázási lehetőségek lehetnek.

A fő fókusz a formásodás mellett, azon van, hogy azokat az izmokat erősítsd meg, amik az ülőmunka miatt elgyengülnek, befeszülnek, ezért fájdalmat, gyengeséget, problémát okozhatnak Neked.

Nagy hangsúlyt fektetek a mobilizációra, azaz a test átmozgatására, hiszen nagyon sok esetben erre van szüksége a testednek. A mobilizációtól nagyobb tartományban tudod mozgatni a karod, a csípőd és szabadabbnak fogod érezni a mozgásod.

Az erősítések középpontjában azok az izmok állnak, amik a jobb tartásért lesznek felelősek, amelelt, hogy feszesítenek és formálnak is.

Különböző idő intervallumú edzéseket találsz a videótárban, hiszen mindenki számára az egyik legfontosabb dolog az idő, mindenki rohan, nem állunk meg, nem lassítunk. Ezért azt szerettem volna, hogy akár mennyire is kevés időd van, akkor is találj olyan videót, amit be tudsz illeszteni a napodba. Így nem lehet az kifogás, hogy most nincs időm a mozgásra...

Minden héten újabb edzésterv kerül fel, amivel azt a terhet szeretném levenni a válladról, hogy ne kelljen egy percig sem azon gondolkoznod, hogy mit kéne eddzened vagy keresgélni a sok edzős videó közül, hiszen ebből nagyon sokszor az következik, hogy inkább nem is eddzel semmit...mert ez a könnyebbik út.

Száz szónak is egy a vége, arra kérlek, hogy kezdj el mozogni otthon, a teremben vagy a szabadban A lényegj, hogy mozogj. Az sem baj, ha csak 5 perced van 1 nap, az is 5 perccel több, amit megtettél az egészségedért. És tudod, hogy az egészségnél nincs fontosabb! Szánj időt magadra és sokkal jobban fogod magad érezni a bőrödben, könnyebben mennek majd a mindennapi dolgaid. Ha szeretnéd, akkor segítelek ezen az úton.

Doró
Kodoo Klub és Studio

