

Двигательная активность на «сидячей» работе. Как сохранить здоровье «белых воротничков»?



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый второй сотрудник офиса остро нуждается в восполнении физической активности в течение рабочего дня. Неподвижное положение тела может пагубно сказаться на общем состоянии организма: нарушить кровообращение, снизить мышечный тонус и даже привести к ожирению. Причём неважно стоите вы или сидите: если не двигаться несколько часов подряд и практиковать такой режим труда длительно – нарушается работа всей сердечно-сосудистой системы. Сохранить здоровье помогут несколько простых правил от врача лечебной физкультуры и спортивной медицины, врача-диетолога Свердловского областного онкологического диспансера Натальи Гусевой.

«2,5 часа в неделю – вот норма физической активности, которую должен соблюдать каждый человек в возрасте от 18 до 64 лет. Пусть эта цифра вас не пугает: уровень сложности двигательных упражнений, необходимых для «здоровья духа и тела», минимальный. Нужно всего лишь завести несколько простых и полезных привычек, которые помогут поддерживать активность в течение рабочего дня», – пояснила Наталья Гусева.

Одно из самых важных правил – ходите пешком при любом удобном случае. По пути с работы или на работу, если позволяет время, выходите на одну остановку раньше, чтобы прогуляться пешком. Чаще ходите по офису: передвигайтесь, например, когда проверяете или корректируете рабочую документацию. Забудьте про лифт – отдайте предпочтение подъему и спуску по лестнице.

Возьмите за правило любое ожидание проводить активно: выполняйте небольшую разминку и растяжку (гимнастика для глаз, позвоночника, суставов рук и ног, лёгкие наклоны головы и шеи). Когда позволяет ситуация, делайте упражнения с весом собственного тела, например связку из 10 отжиманий, 20 приседаний и 30 секунд в планке.

«Работа работой, а обед по расписанию» – для умственной, как и для физической активности, организму нужна энергия, которую человеку даёт еда. Бизнес-ланч, сбалансированный по основным макро и микронутриентам, придаст вам бодрости и сил: употребляйте продукты только с "понятным" составом, а лучше готовьте дома и приносите еду с собой. Кофебрейки замените на приём тёплой чистой воды, вместо чая со сладостями устраивайте полезные перекусы, состоящие из свежих овощей, сезонных фруктов и ягод.

И конечно, чаще улыбайтесь – регулярная тренировка лицевых мышц подарит положительные эмоции и вам, и окружающим, снизит уровень стресса и вдохновит на профессиональные подвиги.