

Ćwiczenia w miejscu pracy Regularne ćwiczenia źródłem energii na resztę dnia



OPINIA EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel,
specjalista od mikrodietetyki,
Genolier, Szwajcaria:

Wśród natłoku codziennych obowiązków trudno nam czasem znaleźć czas na ćwiczenia fizyczne. Nawet przy najlepszych chęciach często schodzą one na drugi plan. Powinniśmy jednakże pamiętać, że nasze ciało nie jest przystosowane do długotrwałego siedzenia przy biurku, całonocnego stania na nogach, ani też do wykonywania jakiegokolwiek powtarzającej się czynności przez długi czas. Nasze ciało powinno być w ruchu. Brak ćwiczeń fizycznych może mieć wiele negatywnych skutków dla naszego organizmu, zarów-

no na krótszą, jak i na dłuższą metę. W krótkich okresach czasu brak ruchu powodować może bóle i sztywnienie mięśni, bóle głowy, problemy z koncentracją, niski poziom energii oraz kłopoty ze snem. W dłuższej perspektywie brak wysiłku prowadzić może do wystąpienia wad postawy, nierównowagi mięśniowej, chorób serca, a także osteoporozy i tycia. Dlatego też niezwykle ważne jest, aby w naszym cotygodniowym harmonogramie zajęć znalazło się miejsce dla ćwiczeń fizycznych, które pomogą nam korzystać z życia w 100% teraz, a także w przyszłości. Warto więc zwracać uwagę na sygnały alarmowe, które wysyła organizm podczas dnia: mrowienie, uczucie sztywności, ciężkości, czy też napięcia stawów i mięśni.

ciąg dalszy na następnej stronie ➔



Czy to możliwe, że ćwiczenia fizyczne sprawiają, że stajemy się mądrzejsi?

Każdy wie, że ćwiczenia fizyczne mają zbawienny wpływ na nasze ciało, ale ostatnie badania pokazują, że mają one również ogromny wpływ na rozwój komórek mózgowych.

Około 30 roku życia w naszych mózgach rozpoczyna się proces utraty neuronów (komórek nerwowych przewodzących impulsy elektryczne), których już nigdy nie odzyskamy. Około czterdziestki zaczynamy obserwować zmiany w mózgu wpływające na pogorszenie pamięci krótkiej, czasu reakcji oraz zdolności koncentracji, natomiast około osiemdziesiątego roku życia ciężar mózgu zmniejsza się o 7% w porównaniu

ciąg dalszy na następnej stronie ➔

Czy wiesz, że...

... 60-gramowa tabliczka
czekolady zawiera 1222 kilodżule?

Od czasu do czasu każdy ma ochotę na coś dobrego, ale czy kiedykolwiek zastanawialiście się, ile wysiłku fizycznego potrzeba, aby spalić te kilka dodatkowych kilodżuli? Oto trzy możliwości:

- leżeć na kanapie przez 5 godzin,
- być w ruchu przez 3 godziny i 40 minut,
- biec przez 26 minut.



Czy to możliwe, że ćwiczenia fizyczne sprawiają, że stajemy się mądrzejsi?

z poprzedniej strony ➔

ze stanem tego organu w kwiecie wieku. Regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają uniknąć niektórych umysłowych skutków starzenia się dzięki zwiększeniu ilości krwi doprowadzanej do płatów czołowych mózgu. Płaty czołowe są częściowo odpowiedzialne za naszą zdolność do planowania i podziału uwagi na poszczególne zadania. Wraz z wiekiem ich stan ulega pogorszeniu – dużo bardziej niż w przypadku innych części mózgu. Praca wymaga od nas zwykle radzenia sobie z kilkoma zadaniami w tym samym czasie – ćwiczenia fizyczne pozwalają nam radzić sobie z takimi sytuacjami zarówno pod względem fizycznym, jak i umysłowym.



Ćwiczenia w miejscu pracy Regularne ćwiczenia źródłem energii na resztę dnia

z poprzedniej strony ➔

Jeśli masz problemy ze znalezieniem czasu na regularne ćwiczenia, spróbuj robić to podczas przerw w pracy! Dowolna ilość wysiłku fizycznego, nawet podczas przerwy na lunch lub kawę, spowoduje polepszenie kondycji fizycznej i umysłowej organizmu, jak również sprawi, że będziemy pracować wydajniej, nasze umysły będą czujniejsze, a przy tym ograniczy prawdopodobieństwo wystąpienia poważnych chorób.

Oto kilka pomysłów na to, jak zmotywować się do ćwiczeń fizycznych w ciągu dnia.

- Idź na spacer lub przebiegnij się podczas przerwy w pracy. Każdego dnia wybieraj inną trasę, dzięki czemu unikniesz znudzenia, lub weź ze sobą kolegę lub koleżankę, abyś miał z kim porozmawiać podczas spaceru.
- Zamiast jechać windą, idź po schodach. Jeśli uważasz, że masz do przebycia zbyt wiele pięter, wyjdź z windy kilka pięter wcześniej i przejdź brakujący dystans piechotą.
- Zamiast korzystać z telefonu lub wysłać e-maila do kogoś w miejscu pracy, wstań i doręcz taką wiadomość osobiście.

- Zapisz się na siłownię, zajęcia jogi, aerobiku itp. blisko miejsca pracy, tak abyś mógł chodzić tam podczas przerwy na lunch lub po pracy. Znajdź osobę, która do ciebie dołączy, co pozwoli ci motywować się nawzajem, kiedy nie będzie chciało się ci iść.
- Jeśli pracujesz daleko, poproś szefa o udostępnienie sprzętu do ćwiczeń w miejscu pracy, tak abyś mógł ćwiczyć podczas przerw, np. na bieżni lub rowerze treningowym.
- Jeśli korzystasz ze środków transportu publicznego, wysiądź kilka przystanków wcześniej, lub jeśli jeździsz samochodem, zaparkuj trochę dalej i zrób sobie spacer do pracy.

Najlepszy sposób, aby utrzymać ćwiczenia fizyczne na pierwszym miejscu listy priorytetów, to przywyknąć do traktowania ich jak każdego innego obowiązku. Zapisuj daty ćwiczeń w terminarzu i trzymaj się ich zawsze (chyba, że wystąpią okoliczności łagodzące). Poświęć część dnia na aktywność fizyczną, co pozwoli poprawić ogólny stan twojego zdrowia, poziom sprawności fizycznej, oraz sprawność umysłową!

Czy wiesz, że...

Nie masz czasu na ćwiczenia? Spróbuj chodzić po schodach!

Naukowcy nakłonili 12 kobiet prowadzących siedzący tryb życia do codziennego pokonywania schodami sześciu pięter – zaczynając od jednego piętra i stopniowo zwiększając dawkę ruchu. Po sześciu tygodniach, w porównaniu do grupy kontrolnej, tempo pracy serca zarówno podczas odpoczynku, jak i wysiłku, badanych kobiet było znacznie mniejsze, stopień wykorzystania tlenu poprawił się znacząco, a proporcja dobrego cholesterolu do całkowitej ilości cholesterolu w ich organizmach poprawiła się o 20%. A wszystko to zabrało im mniej niż 14 minut dziennie!



W następnym numerze:



Informacje zawarte w tej publikacji nie zawierają porad medycznych w odniesieniu do indywidualnych problemów. Po porady proszę zgłaszać się do lekarza specjalisty.

Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

