medicohealth GYM

JANUAR 2021

AKTIVNI ODMOR

75% zaposlenih opravlja sedeče delo. Prekomerno sedenje povzroča nastanek številnih bolezni.

Štiri priporočila za aktivnejši delovnik

Kar lahko - opravite stoje

Nastavite alarm na vsako polno uro in se kratko sprehodite

Poskrbite za oči, odmaknite pogled od ekrana, zazrite se skozi okno

Spreminjajte pozicijo sedenja, oprite se na roke in dvignite zadnjico od stola

KAJ JE AKTIVNI ODMOR IN ZAKAJ GA POTREBUJEMO

Aktivni odmor so redne aktivne kratke prekinitve dela z namenom razbremenitve mišic, ki so zaradi določenih gibov, prisilne drže prekomerno obremenjene. Problematično je predvsem sedeče delo. Ljudje smo namreč v zadnjih letih z razvojem tehnologije prevzeli sedeči življenjski slog, kar pomeni, da veliko sedimo tako na delovnem mestu kot v prostem času.

Raziskave so pokazale, da s pomočjo daljše fizične aktivnosti po službi ne moremo odpraviti vseh negativnih učinkov dolgotrajnega sedenja na delovnem mestu. Aktivni odmori, med katerimi rahlo pospešimo krvni pretok, se predihamo, naredimo nekaj razteznih in krepilnih vaj, je tako ključnega pomena za naše telo.

KAKO IZGLEDAJO AKTIVNI ODMORI

Priporočljivo je, da so aktivni odmori vodeni in nekdo zaposlene pouči o pravilni izvedbi vaj. Pomemben je tudi postopek sledenja določenih vaj in aktivnosti glede na vrsto in trajanje dela zaposlenega. Za izvajanje aktivnih odmorov zaposleni ne potrebujejo športne opreme. Dovolj je lastno telo, stol in miza, stopnice pa tudi vrata in stene v pisarnah lahko predstavljajo odličen pripomoček.

Aktivni odmori so koristni za zdravje, povečujejo zadovoljstvo pri delu, spodbujajo produktivnost ter zmanjšujejo jezo, stres, utrujenost in depresivnost.

PRIMER AKTIVNEGA ODMORA

Zaposleni vstanejo, se rahlo pretegnejo, poravnajo ramena in hrbtenico ter nekajkrat dobro in predvsem globoko vdihnejo in izdihnejo. Sledijo vaje za aktivacijo telesa (cepetanje, tresenje, mini skiping). Sledijo raztezne vaje, ki se tu in tam prepletejo tudi z gibalnimi vajami. Na koncu naredijo vaje za moč. Aktivni odmor zaključimo z globokim dihanjem. Čisto na koncu telo še enkrat dobro pretresemo, popijemo kozarec vode in se vrnemo na delo.