Малоподвижный образ жизни: кто будет думать о вашем здоровье?

Технический прогресс принято отождествлять с развитием. И развитием, конечно, позитивным.

Многочисленные достижения в технической сфере в сотни раз облегчили труд человека и уменьшили время, необходимое для выполнения различных работ. Но не случайно бытует поговорка «Лень – двигатель прогресса».

Если глубже вдуматься в этот тезис, приходит понимание того, что горькой правды в нем намного больше, чем шуток. Не хотел человек ходить пешком – придумал автомобили, самолеты и остальные пароходы. Лень ему было подниматься на этажи выше второго – придумал лифт. Неохота было напрягать мозг вычислениями и размышлениями – появились арифмометры, потом простейшие компьютеры, а теперь – мощные вычислительные центры и системы поддержки принятия решений.

Но у технического прогресса есть и своя «обратная сторона». Огромное количество человек рабочее время проводит в сидячем положении. В соответствии с разнообразными исследованиями, малоподвижный сидячий образ жизни становится причиной возникновения в организме процессов, приводящих к развитию многочисленных заболеваний.

У тех людей, которые много времени проводят сидя, снижается естественный уровень тока крови и лимфы в организме, что приводит к их «застою» и увеличению количества плохого холестерина, снижается электрическая активность мышц, наблюдается их дряблость из-за низкого тонуса, что в комплексе приводит к увеличению риска сердечных заболеваний и способствует «скапливанию» лишнего веса. И даже количество вырабатываемого организмом инсулина снижается!

Давайте попробуем на минутку абстрагироваться от ежедневных проблем и проанализируем в общих чертах стандартный рабочий день офисного работника.

Утро. Дорога до работы: общественный транспорт либо собственный. Как один, так и другой способ означает если не длительное сиденье, то малую подвижность точно.

День. Работа – компьютер, бумаги, возможно перекуры, совещания и т.д. Даже если человек приходит домой выжатый, как лимон, и говорит, мол, «как я сегодня набегался», это не значит, что он на самом деле намотал километры! На самом деле в сочетании со спешкой, суматохой, общей загруженностью и постоянным рабочим стрессом, усталость есть, а движений было довольно мало.

Вечер. Дорога домой, ужин, удобный, уютный, столь привычный домашний диван и просмотр чего-то по телевизору. Или такой же привычный стул и просторы Интернета – ведь в любимой социальной сети столько всего за день произошло, что внимание этому нужно уделить обязательно!

Задумались? И правильно сделали! Как поправить ситуацию?

Идеальный вариант – **увеличить количество** в вашей жизни даже не физических упражнений, **движения!** Заставить себя делать зарядку по утрам и пробежки по вечерам, не имея конкретного стимула, – очень сложно. Тем, кто смог совершить этот шаг, – мое искреннее уважение.

В противном случае, чтобы хоть как-то уменьшить негативное влияние подобного образа жизни на организм, сперва нужно постараться оптимизировать то, что есть, – положение тела во время сидения.

О том, что нужно не горбиться, а стараться сидеть ровно, известно с детства. А вот ученые из шотландской клиники Woodend выяснили, что оптимальным положением сидя, наиболее щадящим для позвоночника, является отклонение спины назад примерно на 135 градусов.

Среди не настолько сложновыполнимых, как утренняя зарядка, но действенных способов привести организм в чувство без радикального изменения привычного образа

жизни стоит отметить следующие рекомендации:

Пользуйтесь перерывами для того, чтобы сделать легкую разминку, если это позволяет рабочее место и обстановка в кабинете, или же просто пройтись. Поверьте, даже нескольким наклонам, приседаниям и упражнениям для спины, организм только порадует.

Ограничьте пользование лифтом. Если есть необходимость – пройдите по ступенькам хоть несколько этажей.

Внесите изменения в ежедневный маршрут «дом-работа», «работа-дом». Ведь можно выйти из транспорта не остановку раньше/позже и покрыть разницу пешком. Конечно, для этого придется выйти немного раньше, чтобы компенсировать разницу во времени.

Для поддержки мышц в тонусе делайте упражнения на статическое сжатие. Их суть состоит в попеременном напряжении и расслаблении мышц: четырехглавой бедра, икроножной, мышц пресса, плечевого пояса. Десяток-другой повторений улучшит кровоток, повысит тонус всего организма, не даст развиваться застойным явлениям, скапливанию жидкости в ногах, и в конце концов поможет сжечь пару-тройку килокалорий.

Конечно, можно подойти к решению проблемы еще более серьезно и найти в Сети спецупражнения, разработанные военными специалистами для людей, которые привлекаются к несению боевого дежурства. Но это уже для тех, кому вышеупомянутого явно недостаточно.

Каждый из нас сам кузнец не только своего счастья, но и, делая скидку на генетику и хронические заболевания, своего здоровья.

Прислушайтесь, задумайтесь и берегите себя!

Автор - **Андрей Родионов**

[Источник](#)