



KOD DO ZDROWIA

RUCH TO FUNDAMENT

SIEDZISZ? ZMIEN POZYCJĘ!

3 poziomy ruchu,
które możesz wprowadzić już TERAZ,
aby znacząco poprawić
Swoje zdrowie, samopoczucie i wygląd

Proste kroki - duża zmiana!

Poziom 1

KODDOZDROWIA.PL



Wstęp

Nie będę owijał w bawełnę. Masz do wyboru dwie drogi.

- Pierwszą, powszechnie stosowaną przez większość nieświadomego społeczeństwa, polegającą na stopniowej degradacji swojego zdrowia.
- Drugą, polegającą na świadomym poszukiwaniu własnej drogi, obejmującej dostosowaną do Siebie aktywność fizyczną, żywienie i niezbędny poziom regeneracji.

Jeśli nie jesteś jeszcze gotowy/-a na zmiany, prześpij się z tym, wróć do tego pytania jutro lub za miesiąc. Jeśli jednak wybierasz drogę trudniejszą, aczkolwiek taką, w której to Ty ponosisz odpowiedzialność za stan Twego ciała i umysłu, gratuluję i zapraszam do lektury.





Wybór tego jak będziesz żyć, należy zwykle do Ciebie. Pamiętaj nie jest to decyzja podjęta raz na zawsze, jak w ideowym świecie - związek małżeński (jestem romantykiem😊).

KAŻDY Z NAS MA SWOJE SŁABOŚCI.

Zaakceptuj to. Będziesz się zmagać/-a z trudnymi chwilami. Jednak najważniejsze jest to, co wybierzesz w dłuższej perspektywie czasu. Pozytywne zmiany w Twoim życiu muszą być odpowiednio długo utrzymywane w relacji do „złego”, „niedbałego” trybu życia. Jeżeli wprowadzisz higienę życia w proporcji 9 miesięcy w roku do 3 miesięcy większego luzu, to zapewne osiągniesz możliwie zdrowe i satysfakcjonujące życie.

Zapytasz pewnie, ale kim TY gościu jesteś, że masz prawo nas pouczać? Zatem kilka słów o mnie.

Mam 33 lata, jestem ojcem dwójki dzieci, prowadzę studio treningów personalnych w stolicy. Tytuł trenera personalnego uzyskałem w 2012r. W kolejnych latach szkoliłem się w najlepszych instytucjach szkoleniowych w kraju, uzyskując m.in. kwalifikacje doradcy żywieniowego oraz trenera medycznego oraz wiedzę i umiejętności do prowadzenia klientów pod kątem prozdrowotnym, sylwetkowym, sprawnościowym, motorycznym czy funkcjonalnym. Rocznie przeprowadzam około 1300 treningów 1 na 1, a zatrudnieni przeze mnie trenerzy około 400 w miesiącu.

Jestem pasjonatem treningu oporowego, byłem wyczynowym pływakiem z licznymi medalami mistrzostw Polski. Trenuję siłowo, regularnie od 4 klasy szkoły podstawowej.



Z głównym celem przyświecającym mi zarówno w lepszych jak i pełnych wątpliwości momentach mojego życia:

JESTEM PRZEKONANY, ŻE MAŁYMI, ALE REGULARNIE STAWIANYMI KROKAMI MOGĘ WYDŁUŻYĆ I DIAMETRALNIE POPRAWIAĆ JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA.

Chcę pomóc również Tobie, gdyż jest to moja praca, ale także i przede wszystkim misja mojego zawodowego życia.

Sam doświadczyłem chwili, w której prowadziłem typowo siedzący tryb życia. Trwało to co prawda jedynie pół roku, lecz wystarczyło abym dosadnie poczuł konsekwencje mojej bierności. Ty, możesz od tego trybu odejść już dzisiaj. Zaprojektuj tę zmianę z moją pomocą. W tym tekście przedstawię Ci **FUNDAMENTY** zdroworozsądkowego podejścia do pracy w biurze lub w domu przy komputerze.

Poniższy dokument stanowi pigułkę wiedzy na temat wprowadzenia zdrowych nawyków w czasie pracy przy komputerze.

Dokument będzie podzielony na 3 części, a każdą z nich otrzymasz w tygodniowych odstępach czasu, tak by zapewnić Ci czas na ich wdrożenie w życie:

- minimum (Twój must have),
- medium (siedź i wstań)
- optimum (siedź, wstań, usiądź na ziemi).

Każda z trzech części zawierać będzie rozwiązania praktyczne, które polecam wprowadzać, zaczynając od najprostszych zawartych w części minimum. Gdy uda Ci się wprowadzić je wszystkie, wejdź na poziom medium, a gdy ten zostanie osiągnięty, dopiero wtedy zabierz się za wprowadzanie rozwiązań z części optimum. Być może nie podejmiesz decyzji o wprowadzeniu zmian z ostatniej części, lecz pamiętaj, nawet małe (**WIELKIE**) zmiany będą miały ogromne znaczenie.



Jeżeli zastosujesz chociaż część wiedzy z tych dokumentów (plus zracjonalizujesz odżywianie, wprowadzisz systematyczną aktywność fizyczną do Swojego dnia codziennego i będziesz odpowiednio odpoczywać), wprowadzisz niewyobrażalną jakościowo zmianę. Najprawdopodobniej, przy odrobinie determinacji i konsekwencji sam stworzysz własny model postępowania, który zaowocuje transformacją w zdrowego/-ą, silnego/-ą i pewnego/-ą siebie JA. To jest tylko wstęp, lecz mam nadzieję, że Cię zainspiruje do pójścia dalej i dalej...

Zmiana

Wspominałem już, że czeka Cię **ZMIANA**. Zastanawiasz się czy jesteś na nią gotowy/-a? Samodzielnie musisz znaleźć w sobie źródło motywacji.

- Eliminacja bólu?
- Lepsza sylwetka?
- Brak zadyszki?
- Partner/-ka?
- Utrzymanie możliwie długo sprawności?

NIE WIEM NA CZYM CI ZALEŻY, chcę Ci tylko przypomnieć, że niektórzy ludzie polecili na księżyc, a Ty chcesz tylko (lub aż) osiągnąć jakiś konkretny rezultat dotyczący Twojego ciała i zdrowia... **JUŻ CHYBA WIESZ, ŻE JEST TO NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI I TYLKO TY**, nie lekarz, trener czy życiowy partner jest w stanie za Ciebie to zrobić.

Zanim przejdę do konkretów, zdefiniuję jeszcze dwa pojęcia, które są zagrożeniem dla nas wszystkich, i które stanowią genezę dzisiejszych problemów.



Zachodnia pozycja siedząca

Zachodnia pozycja siedząca (1) (Western Seated Posture – WSP), która koreluje z wynalezieniem 4500 lat temu krzesła. Niesamowicie „ułatwiło” nam ono życie, do tego stopnia, iż z badań opublikowanych w 2012 r. przez *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* wynika, że ludzie spędzają w tygodniu średnio

- 64 godziny siedząc,
- 28 stojąc,
- tylko 11 przemieszczając się.

Innymi słowy **9 godzin siedzimy każdego dnia**, z czego średnio **5 godzin 41 minut spędzamy siedząc przy biurku** (2).

Zgodnie z przeprowadzoną analizą uczonych z Uniwersytetu w Queensland, **godzina siedzenia skraca statystycznie życie o 22 minuty** (podczas gdy jeden papieros to średnio 11 minut życia mniej). Ostateczny wniosek jest porażający, zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej zwiększa ryzyko zgonu nawet o 40% (3).

Musisz już teraz to zakodować: **prawidłowa pozycja siedząca nie istnieje!** Ba, nie ma takiej pozycji nawet w leżeniu! Ciało ludzkie zostało zaprojektowane do ruchu. Podczas „zdrowego” snu, nawet w nocy powinniśmy zmienić pozycję około 40 razy. To ruch i częsta zmiana pozycji warunkują wysoką jakość naszej fizyczności i ducha.

.....

(1) <https://body-work.com.pl/blog/odpoczynek-sen-utracona-sztuka-zycia-czesc-23/>

(2) British Psychological Society, 2012

(3) <https://www.wroclaw.pl/startupy/praca-na-stojaco-rzeczywista-korzyst-czy-chwilowa-moda>



Cyfroza

Drugi, bardzo istotny termin, to cyfroza (4) – czyli stan umysłu zdeterminowany **UZALEŻNIENIEM** od Internetu, fejsbuczka, jutuba czy insta.

Wiem i rozumiem, że w dzisiejszych czasach nie jesteśmy w stanie w pełni funkcjonować bez wymienionych zdobyczy cywilizacji, lecz wiem też, jak niezmiernie ważne jest mądre ich używanie (reglamentowanie czasu ich używania).

Raport Digital 2019 z Hootsuite oraz We Are Social donosi, że przeciętny Polak spędza - siedzi (przyznaj, jest to najczęściej pozycja siedząca) w necie, 6:02 minuty dziennie. Odniesź tę informację do Siebie. Ile godzin pracujesz na komputerze i ile godzin używasz różnych aplikacji w Swoim smartfonie? Nie wiesz? Zainstaluj aplikację, która Ci to wszystko wyliczy.

Konsekwencją nadmiernego stosowania technologii jest m.in. brak umiejętności nawiązywania relacji z ludźmi w rzeczywistym świecie. Spędzamy masę czasu skrolując palcem po ekranie, decydujemy z kim pogadamy, a z kim nie. Mamy pełną kontrolę nad naszym życiem (tak nam się tylko wydaje). Prowadzi to do sytuacji, w której zaczepienie nas na ulicy przez życzliwego nieznajomego zaburza nasze poczucie bezpieczeństwa, a nawet prowadzi do agresji lub paniki.

Zastanów się teraz przez chwilę, po co, jakie potrzeby spełniasz surfując po Internecie? Jeśli główną przyczyną jaką podałeś/-aś była rozrywka to, oczywiście jest ona ważna, gdyż równoważy nasz stan emocjonalny.

Jeżeli natomiast Twoja aktywność życiowa ogranicza się do pracy na komputerze 8h dziennie, 1-2h na telefonie podglądając życie innych oraz 2h grania na konsoli lub oglądania seriali, to znaczy, że musisz coś zmienić.

.....

(4) <https://www.youtube.com/watch?v=ORaA9KaGGis>



Dwa kluczowe pojęcia

Te dwa pojęcia są kluczowe, gdyż zarówno WSP jak i cyfroza powoli, ale bardzo skutecznie UPOŚLEDZAJĄ nas fizycznie oraz umysłowo.

Doba ma 24h. Naturalny jej rozkład od poniedziałku do piątku to 8h praca, 8h sen i 8h pozostałe czynności (aktywność fizyczna w tym dotarcie do pracy, przygotowywanie posiłków, spędzanie czasu z bliskimi, hobby, sex itp.)

Oczywiście przedstawione problemy nie opisują wszystkich zmiennych wpływających na ogólny stan zdrowia definiowany jako całkowity dobrostan fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy a także, co ważne możliwość prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego (5).

Zjawiska takie jak:

- nieograniczony dostęp do wysoko kalorycznej żywności, która jest w dodatku przetwarzana w sposób przemysłowy,
- brak dostatecznej aktywności fizycznej,
- nieumiejętność regulowania stresu w rytmie dobowym

także stanowią ogromny problem współczesnego homo sapiens, ale o tym innym razem...

Skoro jesteś aż tutaj, to bardzo gorąco Cię zapraszam do zapoznania się i stosowania praktycznych porad dotyczących higieny pracy przy biurku.

DO DZIEŁA!!!



(5) Daniel Śliż: Ultra zdrowie, wyd. Medical Education sp. z o.o., s.15



Minimum

PODSTAWY PODSTAW

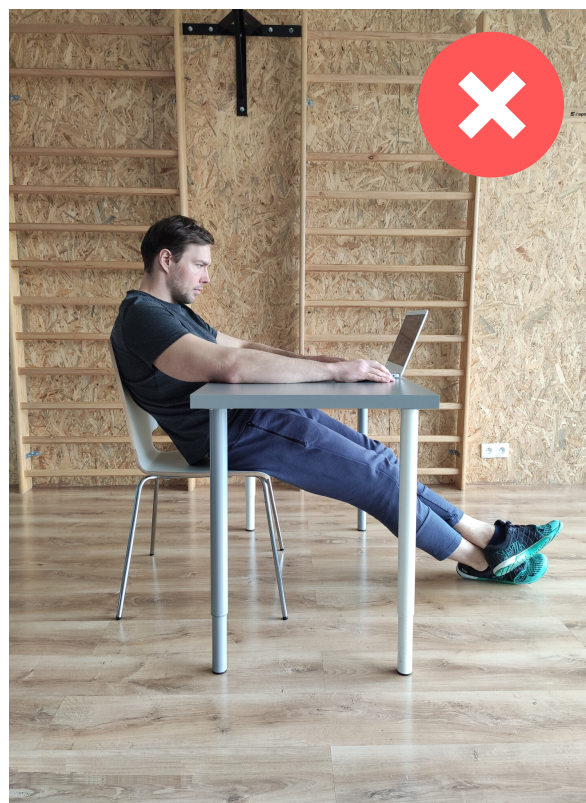
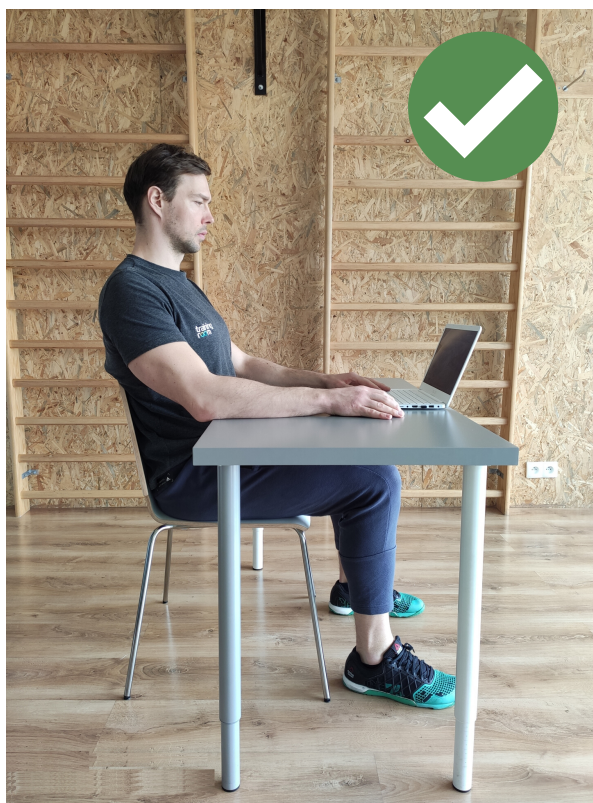




Minimum

Część minimum odnosi się do zasad BHP.

Chciałbym zaznaczyć, że niezależnie od tego ile dla Siebie weźmiecie ze wszystkich trzech dokumentów, naszych wpisów na blogu oraz innych wartościowych treści zawartych na naszej stronie internetowej, pozycja siedząca będzie Wam się przydarzać :-). Dlatego też chciałbym Wam pokazać jak należy się do niej zabrać, gdyż przyjęta prawidłowo zapewnia równomierne napięcie mięśni po obu stronach ciała i optymalne obciążenie wszystkich struktur w obrębie kręgosłupa – stawów, więzadeł, krążków międzykręgowych oraz wszystkich 34 kręgów.



- Oprzyj stopy płasko na podłodze lub podnóżku
- Ugnij kolana pod kątem prostym lub lekko ostrym (pięty pod kolanami patrząc z przodu)
- Ustaw nogi na szerokość bioder
- Dosuń pośladki do końca siedziska



- Oprzyj odcinek lędźwiowy kręgosłupa o oparcie krzesła lub podpórkę lędźwiową
- Delikatnie wciągnij brzuch
- Weź wdech i delikatnie napnij mięśnie dna miednicy podczas wydechu
- Ściągnij łopatki

Zapewne obito Ci się o uszy na szkoleniu BHP, że po godzinnej pracy przy komputerze, wskazane jest 5 minut przerwy, na którą składa się wstanie z krzesła, podejście najlepiej do okna lub jeszcze lepiej wyjście na zewnątrz w celu zaczerpnięcia świeżego powietrza. I to naprawdę jest świetny pomysł!

Tego typu podejście zapewnia:

- minimalną ilość ruchu, która w pewnym stopniu skompensuje (wyrówna) powstające napięcia w ciele wynikające z długotrwałej pozycji wymuszonego siedzenia. Najkorzystniej było by wykonać kilka pozycji przeciągających i wyciągających Twoje ciało we wszystkich kierunkach, szczególnie w tych płaszczyznach, w których naturalnie odczuwasz taką potrzebę,
- relaksuje gałki oczne, poprzez oderwanie wzroku od migającego ekranu, co ma niebagatelny wpływ na pracę mózgu i układu nerwowego,
- świeże powietrze wyrównuje bilans między jonami ujemnymi i dodatnimi. Dodatkowo są wytwarzane przez sprzęt elektroniczny, a ich nadmiar ma negatywny wpływ na zdrowie ludzkie. Dlatego warto również wietrzyć regularnie pomieszczenia, w których pracujemy.

Wyżej opisany sposób „odświeża” głowę, co wpływa pozytywnie na efektywność pracy, zwiększa naszą kreatywność, poprawia pamięć i koncentrację, na nowo możemy się skupić na pracy.

Ułatwiającym kontrolowanie czasu urządzeniem, które przypomni Ci o konieczności wykonania przerwy jest timer. Możesz skorzystać z tego wbudowanego w Twoim telefonie lub zainstalować odpowiednik na komputerze.



W trakcie tej przerwy, po każdej godzinie, a minimum co dwie, wykonaj proste ćwiczenia rozciągająco-przeciągające (6):

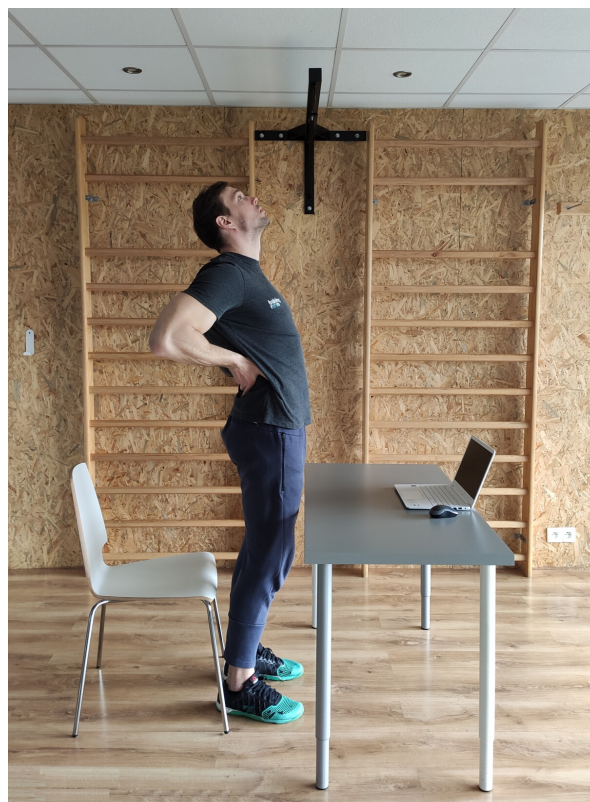
- Siedząc na krześle, wyprostuj kręgosłup tak jak byś chciał urosnąć i dotknąć czubkiem głowy sufitu. Wzrok skieruj dokładnie na wprost z lekkim ruchem cofnięcia głowy do tyłu. Następnie wyciągnij splecione ręce do przodu odwracając ręce i postaraj się sięgnąć jak najdalej, zaokrąglij plecy. Wytrzymaj w tej pozycji około 1 minuty.



- Wstań z krzesła i wyciągnij dłonie do sufitu tak jak byś chciał/-a sięgnąć nimi jak najwyżej. Następnie delikatnie odchyl się do tyłu patrząc w sufit. W pozycji wyciągniętej pozostań około 10 sekund w odchyleniu około 3 sekund. Powtórz 3 razy.



(6) Pozycje elongacyjne czyli, wydłużenie kończyn oraz kręgosłupa regulują nadzwyczaj szybko i sprawnie napięcia w ciele, a jednocześnie są bardzo proste.



- Stań w lekkim rozkroku i powoli wykonaj okrężne ruchy głową, po 10 kół w każdą stronę w taki sposób abyś nie czuł/-a dyskomfortu.





- Stań w lekkim rozkroku, zapleć ręce z tyłu na wysokości pośladków, tak aby były wyprostowane w łokciach, wykonując skłon do przodu staraj się odrywać ręce od pośladków, cały czas utrzymując zaplecione dłonie. Wykonaj 3 skłony w bardzo wolnym tempie.



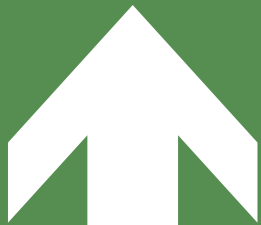


- Stań w rozkroku. Połóż ręce na biodrach. Wykonaj po 10 okrążeń biodrami w obu kierunkach.



- Stań w rozkroku. Wykonaj maksymalnie głęboki przysiad pozostając w tej pozycji 30 sekund.





**TO JUŻ JEST KONIEC... CZĘŚCI
PIERWSZEJ :)**

**JEST TO TWÓJ PLAN MINIMUM.
PAMIĘTAJ, ŻE TYLKO OD CIEBIE
ZALEŻY CO Z NIM ZROBISZ!**

**ZASTOSOWANIE TYCH
PODSTAWOWYCH PODSTAW
WZNIESIE JAKOŚĆ TWOJEJ
PRACY NA WYŻSZY POZIOM!**

CO TERAZ?

**ZA TYDZIEŃ OTRZYMASZ
DRUGĄ CZĘŚĆ E-BOOKA - TYM
RAZEM Z PLANEM MEDIUM.**

**A DLACZEGO ZA TYDZIEŃ?
DLATEGO, ŻEBYŚ MIAŁ/-A CZAS
WDROŻYĆ POWYŻSZY PLAN!**

**PORA ZMIENIĆ POZYCJĘ!
PO CZYTANIU WYKONAJ TYCH
6 PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ!
DO DZIEŁA!**