



# KOD DO ZDROWIA

TWOJE ZDROWIE JEST ISTOTNE

## **SIEDZISZ? ZMIEN POZYCJĘ, BO MOŻESZ UPAŚĆ!**

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

---

**Proste kroki - duża zmiana!**

**Poziom 2**

KODDOZDROWIA.PL



## Wstęp

Przed Tobą druga część dokumentu, w którym namawiam Cię do zmiany pozycji!

W tej części trudniejsze ćwiczenia - poziom MEDIUM. Tym razem skupimy się na prawidłowej pozycji. Nie przynudzając zbytnio na wstępie - zapraszam do dalszej lektury.

Mam nadzieję, że masz już za sobą kilka dni z ćwiczeniami z poziomu MINIMUM. Jeżeli nie - rozważ powrót do pierwszego dokumentu. Pamiętaj, że mnie możesz oszukiwać do woli, ale...

Nie oszukuj Siebie!







# Medium

POZYCJE PRACY



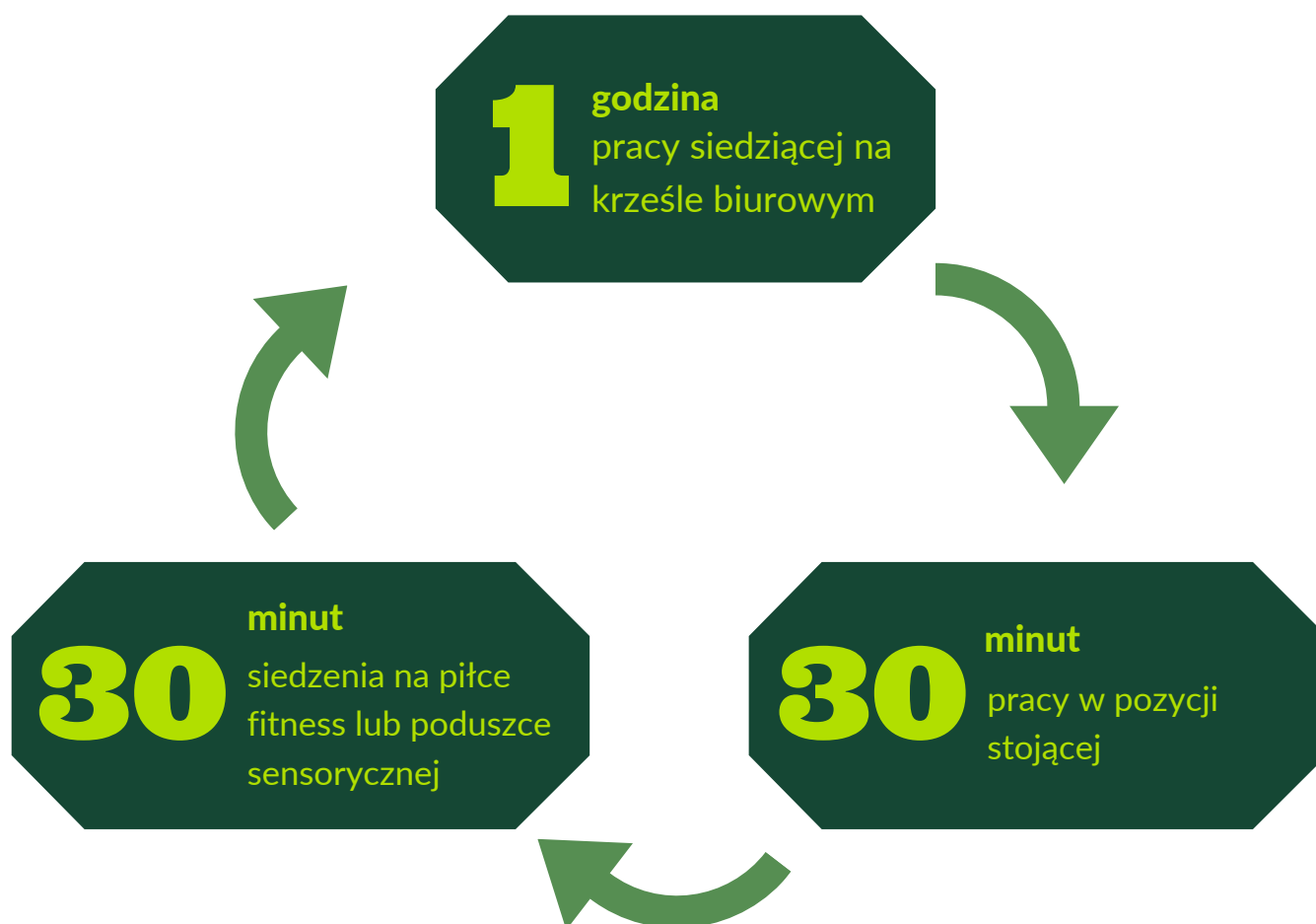


## Medium

Kolejny etap obejmuje trzy pozycje pracy, które optymalizują pracę przy komputerze:

- Właściwa pozycja siedząca
- Siedzenie na piłce fitness lub poduszce sensorycznej
- Praca stojąca przy biurku

Na tym etapie proponujemy abyś zastosował/-a następujący schemat pracy:



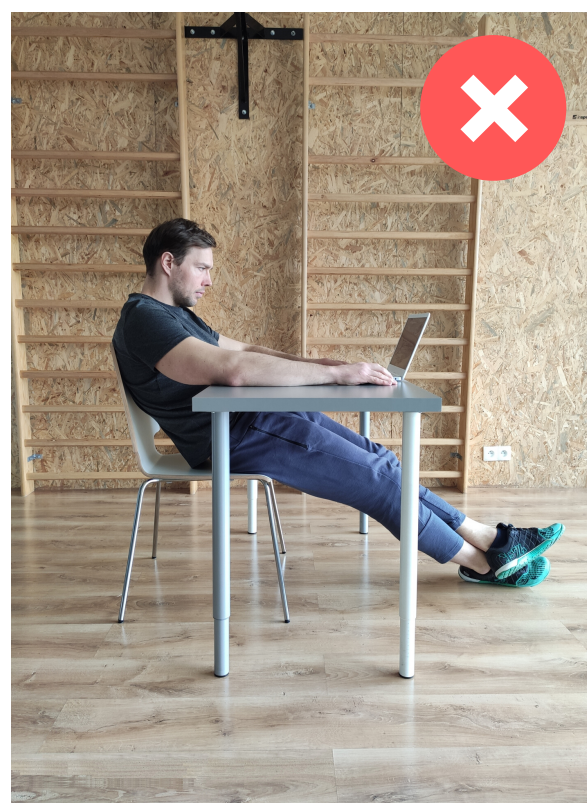




Powyższy schemat jest propozycją. Jeżeli nie jesteś w stanie wytrzymać 30 minut siedzenia na piłce fitness oraz pracy w pozycji stojącej z uwagi na duży dyskomfort lub ból, dostosuj czas wskazanych pozycji do swoich możliwości. Zaczynij od 10-15 minut i z każdym tygodniem wydłużaj czas do osiągnięcia 30 minut. Jeśli taki schemat pracy nie będzie stanowić dla Ciebie wyzwania, możesz znowu stopniowo (step by step) dążyć do relacji 1h -> 1h -> 1h. Możesz też posłuchać swojego organizmu. Sam zasygnalizuje, kiedy trzeba dać odpocząć nogom, a kiedy tyłek podnieść w górę.

## POZYCJA SIEDZĄCA

Siedząca pozycja na krześle jest bierną formą ułożenia ciała. Powoduje wyłączenie mięśni posturalnych, co deformuje naszą postawę wprowadzając nieprawidłową relację napięć w ciele. W zależności od pozycji siedzącej jaką preferujemy przeciwstawne grupy mięśniowe tracą równowagę napięciową powodując, iż jeden segment mięśni jest zbyt mocno napięty, natomiast inny - najczęściej antagonistyczny (przeciwstawna grupa mięśniowa, która wykonuje ruch dokładnie w odwrotnym kierunku) jest zbyt rozluźniony.





Efektem 8-10 godzin pracy siedzącej jest to, iż nawet trenowanie codzienne po 1 godzinie w celu korekcji postawy ciała w zasadzie może nie dać zadowalających efektów w posturze. Wynika to z prostego faktu relacji 8 godzin nieprawidłowej pozycji do 1 godziny ukierunkowanych ćwiczeń.

## SIEDZENIE NA PIŁCE FITNESS LUB PODUSZCE SENSORYCZNEJ

Siedzenie na piłce fitness (lub poduszce sensorycznej) jest aktywną pozycją, w czasie której wymuszamy na mięśniach stabilizujących konieczność permanentnego łapania równowagi. Tym samym podświadomie napinamy mięśnie kończyn dolnych oraz mięśnie głębokie kręgosłupa i brzucha. Jest to doskonała forma aktywacji głębokich mięśni stabilizujących i posturalnych, gdyż najlepiej reagują na niewielką intensywność wysiłku. Zbyt duże obciążenia lub wysoka dynamika ćwiczeń (tak jak przy większości ćwiczeń siłowych czy plyometrycznych) nie stwarzają optymalnego środowiska do aktywacji tych grup mięśniowych, szczególnie u przeciętnie sprawnej osoby.

Ponadto, siedząc na piłce lub poduszce jesteśmy mobilizowani do ciągłej korekcji pozycji naszego ciała, przez co nieprzerwanie wykonujemy niewielkie ruchy, które wzmacniają obręcz barkową oraz mięśnie grzbietu.

Piłka fitness powinna być dobrana zgodnie ze schematem:

WZROST	ŚREDNICA PIŁKI
do 140 cm	35 cm
141-150 cm	45 cm
151-165 cm	55 cm
166-175 cm	65 cm
176-190 cm	75 cm
powyżej 191 cm	85 cm



Jeżeli nie masz miejsca w biurze lub domu na piłkę fitness, to możesz skorzystać z poduszki sensorycznej. Spełnia ona podobną funkcję. Możesz na niej siedzieć podkładając ją pod mięśnie pośladkowe. Nie opieraj się wtedy plecami o krzesło. Zawsze pamiętaj, aby utrzymywać stopy stabilnie na podłożu. Dodatkowo możesz ją układać pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa jako podparcie pleców.

## POZYCJA STOJĄCA

Każdy kto dłużej stał w jednym miejscu, na pewno odczuł jak bardzo jest to wymagająca pozycja. Podobnie jak pozycja siedząca na piłce jest to forma aktywnego bytowania w stosunku do siedzenia.

Korzyści jakie niesie stanie, to zwiększony bilans zużycia kalorii (przy staniu pracuje więcej mięśni – skutkuje to większym spalaniem kalorii o ok. 20%, co pomaga walczyć z otyłością i jej zgubnymi konsekwencjami). Co jednak najważniejsze, stanie jest **pozycją naturalną!** Staw biodrowy ma szansę przebywać w wyproście, a nie w ciągłym zgięciu tak jak ma to miejsce przy siedzeniu (na dodatek krzesło zazwyczaj ustawia kość udową i biodro w zgięciu 90 stopniowym, powodując liczne dysfunkcje – brak pełnego zgięcia).





Pamiętaj jednak, stanie przez szereg godzin bez ruchu okazuje się nie mniej szkodliwe niż siedzenie. Nie wpadaj z jednej skrajności w drugą. Zastosuj proponowaną przeze mnie hybrydę.

Dzisiejszy rynek oferuje liczne rozwiązania przystosowujące nasze miejsce pracy do pozycji stojącej. Są to m.in.:

- biurka do pracy na stojąco (1, 2)



- .....
- (1) Biurko z regulacją wysokości (<https://www.ikea.com/pl/pl/p/skarsta-biurko-z-regulacja-wysokosci-bialy-s59324818/>)
- (2) Biurko podnoszone (<https://umstahl.pl/biurko-z-elektryczna-regulacja-wysokosci-zu-move-zb-100,id924.html>)



- nakładka na biurko, która stanowi podwyższenie (3, 4)



Zakupy nie są jednak konieczne i na pewno nie polecam ich od razu. Zaczynij od bez-kosztowych rozwiązań. Wykorzystaj istniejącą infrastrukturę w biurze lub domu, być może są miejsca umożliwiające pracę na stojąco, jak na poniższym zdjęciu.

A może wystarczy zwykłe, jednorazowo dostosowane do Twojego wzrostu biurko? Dłuższe nogi z regulacją paru cm do blatu można kupić za ok. 100 zł.

Chcesz czasem przy nim posiedzieć? Kup hokera tzw. barowe krzesło nawet z płynną regulacją wysokości będzie kosztowało ułamek ceny regulowanego biurka.



(3) Active stand (<https://standidesk.pl/produkty/active-stand/>)

(4) Ergonomic stand (<https://www.digitus.info/en/products/ergonomics/workplace-ergonomics/workspace-riser/da-90382>)



KONIEC... CZĘŚCI DRUGIEJ :)

TO JEST TWÓJ PLAN MEDIUM.  
ZNOWU - PAMIĘTAJ, ŻE TYLKO  
OD CIEBIE ZALEŻY CO Z NIM  
ZROBISZ!

NIE NAMAWIAM DO INWESTYCJI,  
ALE NAMAWIAM DO ZMIANY  
POZYCJI! ZACZNIJ , SPRAWDŹ I  
DOPIERO WTEDY EWENTUALNIE  
ZAINWESTUJ!

**CO TERAZ?**

NIEDŁUGO OTRZYMASZ  
TRZECIĄ CZĘŚĆ EBOOKA - TYM  
RAZEM Z PLANEM OPTIMUM.

A DLACZEGO NIEDŁUGO?  
TO JUŻ WIESZ!  
WDRÓŹ POWYŻSZY PLAN!

**ROZPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ I  
PRACUJ W TRZECH POZNANYCH  
POZYCJACH!**