

CODZIENNY TRENING DLA OSÓB SIEDZĄCYCH ZA BIÓRKIEM

W dzisiejszych czasach większość osób prowadzi siedzący tryb życia. Niestety postęp cywilizacji sprawił, że nie musimy się już tyle ruszać. W pracy większość czasu spędzamy siedząc, wszędzie można podjechać samochodem, a po powrocie do domu znów siadamy przed telewizorem czy komputerem.

Siedzący tryb pracy prowadzi do:

Obniżenie siły mięśni posturalnych, czyli tych odpowiedzialnych za prawidłową mechanikę ruchu człowieka, przyczynia się do nieprawidłowych obciążeń więzadeł i ścięgien mięśni. W połączeniu z patologicznym napięciem i przykurczami mięśni wynikającymi z bezruchu, spadek siły mięśni doprowadza do powstawania nieprawidłowych obciążeń stawowych. W konsekwencji dochodzi do zmian zwyrodnieniowych stawów.

Długi czas w bezruchu i brak pracy mięśni nóg bardzo upośledza krążenie w obrębie tych części ciała. Doprowadzić to może do słabego odżywienia ścięgien i więzadeł w obrębie stawów (w tym kolanowego). Wtórny problemem może być stan zapalny (np. w okolicach rzepki) i ból stawów.

Zachęcam do skorzystania z różnych form ćwiczeń i przerwać ten siedzący tryb życia, a w dzisiejszych czasach naprawdę wiele możemy ich znaleźć na stronach internetowych. Ja polecam jedną z nich

<https://www.codzienniefit.pl/2017/02/trening-dla-osob-siedzacych-za-biurkiem-z-siedzacym-trybem-zycia-wideo.html>