

## Po pracy w biurze na siłownię?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 18, kwiecień 2015 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 2445

---

Pracodawcy coraz częściej fundują swoim pracownikom karnety na siłownię, wynajmują sale by pracownicy mogli pograć w koszykówkę lub siatkówkę, zachęcają do aktywności fizycznej – i bardzo dobrze, jednak, jeśli po całym dniu ośmiogodzinnego siedzenia za biurkiem, raz w tygodniu pójdziemy na siatkówkę, czy też na godzinę na siłownię i będzie to jedyne co przez cały tydzień robimy to problem z kręgosłupem i stawami mamy murowany.

Rodzaj aktywności fizycznej, powinniśmy dobierać do tego, jaką kondycją dysponujemy i jaki ogólnie prowadzimy tryb życia. Siłowe, obciążające mięśnie i stawy ćwiczenia, przy spędzaniu całego dnia za biurkiem nie tylko nie pomogą, ale mogą zaszkodzić.

Zatem, jakie ćwiczenia są najlepsze dla pracowników biurowych?

Zanim wybierzemy się na koszykówkę lub siłownię by pracować z dużym obciążeniem, przygotujmy nasze ciała poprzez treningi aerobowe, czyli takie, które równomiernie obciążają kilka partii mięśni i jednocześnie nie są zanadto wysiłkowe. Przy treningu aerobowym, dochodzi do tlenowego spalania – jest to trening, który polega na stałym zaangażowaniu mięśni, ale bez ich obciążenia. Tętno podczas ćwiczeń aerobowych oscyluje w granicach 55-85% maksymalnego tętna.

Jakie ćwiczenia najlepiej wykonywać przy siedzącej pracy biurowej?

- pływanie,
- spacer,
- nordic walking,
- jazda na rowerze,
- jazda na rolkach lub łyżwach,
- skakanka,
- narciarstwo biegowe.

Z ćwiczeń na siłowni wybierajmy stepper, orbitrek, bieżnię i rowerek treningowy. Po kilkumiesięcznym przygotowaniu organizmu, możemy stopniowo przechodzić do cięższych ćwiczeń na siłowni czy też próbować z koszykówką, siatkówką.

*Źródło: infopraca.pl*