

## 10 רעיונות לתרגילי פילאטיס בישיבה – עובדים ונהנים



אורח החיים של רובנו היום נוטה לישיבה. בעבודה, בלימודים, ולעיתים אפילו בבית – אנחנו יושבים רוב שעות היממה. למרות שגרה זו, כגופנו זקוק לתנועה וישיבה ממושכת יכולה לגרום לכאבים בגב התחתון, לחץ על החוליות של עמוד השדרה, כאבי שכמות ואי נוחות באזור האגן. הלחיצות התכופות על העכבר והצורך בשימוש במקלדת יכולים לגרום לכאבים בשורש כף היד ובאמה ואפילו לדלקות באזור. כיווץ הכתפיים במהלך הישיבה עלול גם הוא להציק ולהכאיב, וכך ישיבה רגילה בעבודה יכולה להפוך לקשה במיוחד. כדי להפוך את הקערה על פיה יש לעשות שינוי מחשבתי, ולהשתמש בשעות הישיבה הארוכות לביצוע תרגילים מותאמים לתנוחה – וכך לספק לעצמכם פעילות בריאה גם תוך כדי הישיבה!

## 10 טיפים מותאמים לישיבה ממושכת – השינוי מתחיל עכשיו

1. חשוב מאוד להקפיד על הפסקות קטנות של שתי דקות בכל פעם. קומו מהכסא, התרעננו, מתחו את האיברים והתיישבו בחזרה. תתפלאו לראות איך זרימת הדם שלכם מרגישה אחרת.
2. נסו להרפות את השרירים בכל כמה דקות. הכיווץ אותו עוברות הכתפיים בעבודה בריכוז מול המחשב גורם לכאבים בהמשך, ולכן דאגו להרפות את עצמכם כל כמה דקות וכך לחסוך לעמכם כאבים מיותרים.
3. בדקו ששורש כף היד שלכם נמצא באותו קו עם האצבעות שלכם לפחות פעם בשעה. כך ניתן למנוע דלקת וכאבים באזור.
4. יש להתאים את משענת הגב התחתון אל השקע הייחודי לכם בגב. למרות הרצון, אל תניחו למשענת הגב להיות גמישה מדי, זה עלול לגרום לבעיות בהמשך.
5. התאימו את גובה המסך לעיניים שלכם. כדי לדעת שאתם עושים זאת נכון, וודאו כי הגבול העליון של המסך נמצא בקו ישר עם העיניים שלכם – מה שמוריד את המאמץ משרירים רבים באזור הצוואר והראש.
6. כדי לשמור על ישיבה נכונה ותקינה הניחו את המקלדת מתחת לגובה השולחן עצמו (מגירה נשלפת יכולה להיות פתרון מצוין), אך יש להקפיד שהמקלדת לא תיגע בברכיים כדי שלא יידרש מאמץ מיוחד לשימוש בה.
7. הפסקה לאכילת ארוחת צהריים. רבים מאיתנו חוטאים באכילה ליד המחשב תוך כדי עבודה, אך הדבר אינו בריא, גורם לנו לאכול מזון רב יותר שלא לצורך ומכריח אותנו לאכול בצורה שאינה נוחה באופן טבעי.
8. הזוויות בהן צריכים להיות המרפקים, הברכיים והירכיים הם בין תשעים למאה מעלות. כך המאמץ על השרירים הוא מינימאלי ואינו גורם לכאבים.
9. כאשר אתם מעתיקים מסמך, השתמשו במצמיד מסמכים והדביקו אותו לצד המסך. כך לא תצטרכו להוריד עיניים ולכופף צוואר בכל רגע אל השולחן ותוכלו להימנע משרירים תפוסים.
10. חשוב במיוחד, למרות דוחק הזמן, להקפיד על פעילות גופנית סדירה במהלך השבוע. נסו להגיע למצב בו אתם יוצאים שלוש פעמים במהלך השבוע לפעילות שתגרום לכם להוצאה אנרגטית שאינה כרוכה בישיבה כלל.