

# FITOFFICE

E-book

My fitness life -> Karolina Jarošová



[www.myfitnesslife.cz](http://www.myfitnesslife.cz)

Vítám vás u svého e-booku,  
jmenuji se Karolina Jarošová a jsem autorkou cvičení Fitoffice.

Nyní pracuji jako fitness instruktorka a koučka, ale dříve jsem také sedávala spousty hodin v kanceláři a uvědomila si, že mi to nedělá vůbec dobře. Tak jsem začala přemýšlet jak to své cvičení přesunout i za pracovní stůl a na výsledek se právě koukáte.

Čeká vás krátká ukázka pěti témat, které školím. Každé z témat má teoretický úvod, zajímavé rady a praktické cvičení. Projít si jedno téma vám zabere jen 5 minut a výsledek bude stát zaručeně za to.

Pokud budete mít zájem se dozvědět více a vyzkoušet si kompletní praktickou verzi, [kontakt](#) naleznete na poslední straně.

## Co se dozvíte?

### [1. Fitoffice - kompenzace sedavého zaměstnání](#)

Jaký je správný sed a jak si ho udržet? Praktické cviky na rizikové oblasti.

### [2. Fitoffice - zdravá záda u pracovního stolu](#)

Co jsou to zažité stereotypy? Cvičení na krční, hrudní i bederní páteř.

### [3. Fitoffice - ergonomie pracovního místa](#)

Proč je třeba si uklidit na stole? Najdi 10 chyb a pouč se.

### [4. Fitoffice - jóga u PC](#)

Dýcháte správně? Ukázky jógových ásán u pracovního stolu.

### [5. Fitoffice - jak na podpatky a boty](#)

Proč jsou naše chodidla základna těla? Série mini cvičení do kanceláře.



# 1. Fitoffice - kompenzace sedavého zaměstnání

## Kolik hodin denně sedíme ?

Většinou slyším odpověď 6 - 8 hodin v práci, které "přece" nemůžeme ovlivnit (a to nemluvíme o těch dalších 5 hodinách sedu ve volném čase). Co ale můžeme ovlivnit je náš sed, naše pracovní místo a především pracovní režim.

## Jak na to ?

Nejprve se dlouze nadechneme a vydechneme.

Naše postavení těla nám mění celý dechový systém a proto většinu času vsedě dýcháme pouze povrchově. S výdechem je dobré zaměřit se na uvolnění částí, které nevědomky stahujeme vlivem napětí a stresu. Nejčastěji je to náš obličej, ramena a spodní část břicha.

Druhá věc, kterou můžeme měnit, je náš sed.

Podívejte se na následující obrázek a srovnajte se podle něj.

## Správný sed



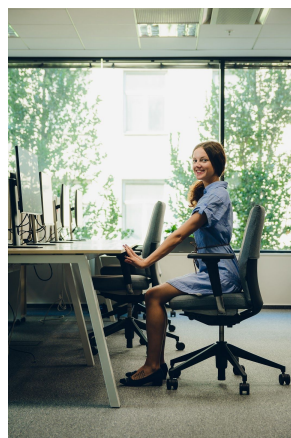
**Jak ?** Důležité je mít nohy na zemi, abychom se o ně mohli zapřít a přirozeně se nám narovná záda. Špičky nasměrované vpřed, paty pod kolena a na šířce kyčlí. Sedací kosti rovnoměrně usazené do židle, hrudník a pánev nad sebou. Ramena jsou takový oříšek číslo jedna. Tento problém krásně řeší veškeré záklony a cílené otevírání hrudníku. Ramena jsou tedy otevřená do široka a mírně povolena dolů. Bradu se snažíme lehce zatlačit vzad, abychom nepřetěžovali krční páteř.

## Výzva celé hodiny

Určitě se nesnažte držet správný sed celou dobu. Zkuste si dát vždy měsíční výzvu například **tři minut správného sedu v jedné hodině**. Můžete si určit čas, kdy se srovnáte a vydržíte tři minuty ve správném sedu a pak opět povolíte. **Pokud si během dne alespoň 3x vzpomenete na tuto výzvu** - máte splněno a můžete další měsíc zvyšovat. Mějte na paměti, že špatný sed je sed dlouhodobý. Základ je každou hodinu co nejvíce sed měnit.



## Praktické cvičení:



1. **Krk** - srovnejte se do správného sedu, ruce propletené za hlavou a s výdechem zatlačte ramena, lopatky a hlavu dolů. S nádechem otevřete hrudník, rozšířte lokty a ramena do stran, hlavu lehce tlačte do dlaní a pohled směrujte nahoru.
2. **Zápěstí** - opřete ruce o desku stolu a s výdechem jemně zapérujte, lokty jsou propnuté. Poté nasměrujte dlaně vzhůru a cvik opakujte.
3. **Kyčle** - dejte si nohu přes nohu, prodlužte záda, opačnou paži zapřete o vnější stranu kolene, druhou paži opřete o židli a hlavou se podívejte za rameno. Stejný cvik vyzkoušejte i s opřením kotníku o stehno. Jakmile budete mít nohu v pravém úhlu, otevřete koleno a lehce se předkloňte.
4. **Ramena** - narovnejte se, chytněte si své lokty a povolte ramena. S výdechem lokty zatlačte do pravé, levé strany, nahoru i dolů. Pohyby můžete spojit do celého kolečka.

## 2. Fitoffice - zdravá záda u pracovního stolu

Dokážete si ještě představit, že by záda nebolela?

Ano, i to je možné, ale musíme si rovnoměrně rozložit dvě důležité aktivity.

### ***Záda je potřeba protahovat i posilovat.***

Zamyslete se, jak jsou na tom vaše záda. Chodíte do posilovny, na silové lekce nebo si občas dáte na workoutovém hřišti pár shybů? Nebo pravidelně protahujete, chodíte na relaxační lekce, masáže a používáte rehabilitační pomůcky? A nebo ještě jinak – děláte vůbec něco?

Je třeba mít na paměti, že tyto dvě aktivity musíme mít v rovnováze, aby vše fungovalo tak, jak má. Další zamyšlení by mělo směřovat k našim takzvaným pohybovým stereotypům.

V průběhu života si vytváříme stereotypy jako je například zakulacený sed nebo zatnutý krk. Může to ovlivnit mnoho faktorů od genetiky, přes špatnou židli v kanceláři až po vysokého partnera. Naše tělo si „špatný návyk“ zapamatuje a pak si myslí, že to je ten správný přirozený stav, do kterého se má vracet.

Proto je důležité se na začátku velmi soustředit, hlídat se a záměrně se často vracet do nového – správného postavení.

### **Správný stoj**



Nejčastěji máme sklon ke dvěma postavením páteře. Najdete se?

První (stoj č.2) můžeme charakterizovat povolením břicha, vystrčením hýždí vzad a tím pádem větším zatížením v oblasti prohnutí bederní páteře.

**- tady je dobré se zaměřit na posílení břišních svalů a relaxaci beder.**

Druhý (stoj č.3) poznáme vyhrbením hrudní páteře, vytažením ramen vzhůru, zkrácením prsních svalů a vysunutím brady vpřed.

**- tady je vhodné protahovat hrudník a posilovat mezilopatkové svaly zad.**

## Praktické cvičení:

### 1. Krční páteř

Prsty mírně masírují ramena, bradu tlačíme vpřed a vzad.



### 2. Hrudní páteř

Zapřeme se o židli a s výdechem otevíráme hrudník.



### 3. Bederní páteř

Ruce držíme pod kolena, s výdechem zakulatíme páteř.



### 3. Fitoffice - ergonomie pracovního místa

Správný sed, vhodné postavení a cvičení už máme probráno, ale co naše okolí?

Pokud budeme mít špatnou výšku židle, nevhodně nastavený počítač a pod stolem tiskárnu, nikdy nebudeme moci sedět správně.

***První věc, která je třeba udělat, je velmi jednoduchá – uklidit si.***

#### Prostor na stole

Nám umožní otevření hrudníku, lepší rozložení paží a vhodnější postavení ramen. Nehledě na to, že nás to čas od času donutí k natáhnutí se po složce nebo dokonce postavení se ze židle.

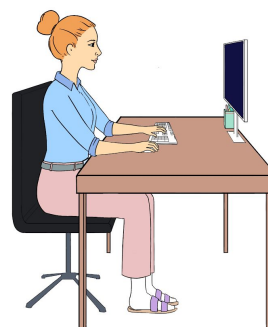
#### Prostor pod stolem

Pomůže nám častěji střídat polohy nohou, rozhýbání kotníků a zlepšit možnost procvičení chodidla.

#### Prostor okolo stolu

Je vhodný k zachování si příjemné osobní zóny, možnosti protáhnutí i mimo židli a získání zdravého návyku pracovat v rámci celé své kanceláře či prostoru.

### Jaké je vaše pracovní místo?



\* Rada navíc:

Svoji nejčastěji používanou složku si dejte na vzdálenější místo. Nejlépe na konec kanceláře nebo minimálně do vzdálenější poličky. Už jenom to natažení nám celé tělo krásně protáhne minimálně 5x za den a to je přesně to, co potřebujeme, naučit tělo zpátky k pohybu.

## Praktické cvičení:

Na této stránce máte prostor k zamyšlení.

Podívejte se na obrázky, které jsou na předchozí stránce. Zkuste najít 10 chyb, které zhoršují ergonomii pracovního místa.

Následně si nakreslete nebo popište své pracovní místo a porovnejte obě dvě varianty.

Určitě najdete něco, co změnit nelze, ale určitě i něco, co změnit lze. Co je to?

Prostor pro vaše poznámky:



## 4. Fitoffice - jóga u PC

Práce a stres jde bohužel často ruku v ruce, to si dokážeme představit všichni.  
Víme ale o sobě, jak nám stres ovlivňuje naše tělo?

Zapřemýšlejte, co se děje ve stresu. Ramena vytahujeme nahoru, krk a hlavu se snažíme stlačit dolů, stáhneme břicho a zakulatíme záda. Dech se nám zrychlí, ale je pouze povrchový – všechny části máme stažené a dech se nikam moc nevleze.

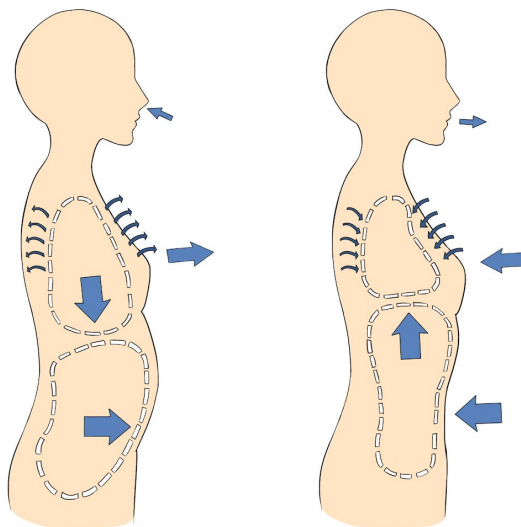
Vždy, když jsme byli v minulosti ve stresu, bylo naše tělo připraveno k boji nebo k útěku. Proto máme při stresu spoustu energie, svaly jsou stažené a připravené k akci. Co se stane, když se tento proces odehrává v kanceláři? Energie se nikam nevzdává a tak máme stále stažené tělo. Energie se pak hromadí a jde tam, kam rozhodně nechceme.

Co tedy s tím? **Dýchat.**

Pokud zrovna nemáte možnost se jít někam projít nebo udělat pár dřepů – *prodýchejte to*. Je třeba srovnat postavení a s každým výdechem se soustředit na uvolnění jednotlivých částí. Nejprve svaly na obličeji, pak ramena, napětí v břiše ....

Následně můžete přidat do dechové vlny více síly nebo odporu.

### Jak dýchat?



Samotná jóga je stavěná hlavně na dechu a postavení celého těla v jednotlivých ásánách.  
Proto je dobré na ni myslet i v kanceláři.

**Využívejte dechu, záklonů k probuzení a předklonů k odpočinku.**

\*Rada navíc:

Zkuste si následující cvičení: Zavřete oči. Srovnejte tělo do správného postavení a hluboce dýchejte. S nádechem si říkejte v duchu nádech, s výdechem výdech. Prsty máme lehce sevřené v pěst a s každým výdechem jeden z nich povolíme. Až dojdeme na konec, otevřeme oči a pokračujeme v práci.

## Praktické cvičení:

Máte rádi jógu? I do kanceláře ji můžeme modifikovat.

1. Jednou paží se zapíráme o židli, druhou s výdechem otevíráme v úklonu.



2. Pozice tanečnicka, kdy tlačíme nárt do dlaně a druhou paží se odtlačujeme od židle.



3. Nohy jsou v nároku, s výdechem pokračujeme do předklonu a s nádechem do rotace, první paží se zapíráme o židli, druhou otevíráme ke stropu nebo ji zapřeme o bedra.



## 5. Fitoffice - jak na podpatky a boty

Často slyšíme „stůj nohama na zemi,“ ale dokážeme si představit, jak je to pro naše tělo důležité? Kdybych měla přirovnat záda jako křížovatku těla, tak chodidlo by byla naše základna. Od chodidel se vytváří postavení celého těla - je to až k neuvěření! Věděli jste, že například bolest v krční páteři může ovlivnit špatné postavení palce?

*V rámci pracovního režimu můžeme chodidlům hodně ulevit i hodně ublížit.*

Krk, ruce, záda ještě většinou vnímáme a snažíme se protahovat i v sedu za počítačem, ale co naše nohy? Taky je třeba je cvičit, masírovat, protahovat a zadávat jim někdy nějakou práci.

Nejlépe bychom udělali, kdybychom si vyzuli boty a ideálně i ponožky. To samozřejmě většinou nejde. Je nutná neustálá chůze ve špatných botech, na špatném povrchu a bez kompenzace?

Jak jim můžeme ulevit?

***V každé botě by měl být dostatek místa pro pohyb prstů.***

***Bota by nám neměla příliš ovlivňovat postavení těla.***

***Pokud musíme nosit podpatky, stažené nebo nepohodlné boty, je třeba po vyzutí chodidlo promasírovat a uvolňovat.***

***Nevadí, když budeme celý den ve stažených botách. Vadí, pokud si po vyzutí bot chodidlo nekompenzujeme cvičením.***

Důležité je také rozdělení váhy na bod pod palcem, malíkem a patou. Často máme vlivem boty váhu jen na jedné straně nebo v první části chodidla. Což se nám samozřejmě hned odráží do postavení pánve a následně celé páteře.

A přitom to není tak složité. Chodidlo můžeme cvičit na zastávce, když čekáme na kávu nebo když si ráno čistíme zuby.

\* Rada na závěr:

Jeden den v týdnu si řekněte, že vše co je na zemi, budete dělat nohou. To znamená : zvedání veškerých věcí ze země, posunutí tašky, zapnutí PC, ... Pokud vše půjde, můžete zkusit například otevření dveří, rozsvícení světla.

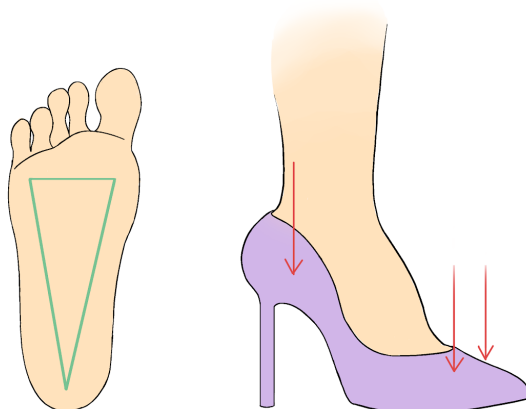
## Praktické cvičení:

### jednoduché procvičení chodidla:

- stoupněte si na šířku kyčlí
- pomaličku pohupujte s váhou dopředu a dozadu bez toho, aby se zvedala pata nebo špička
  - stejný pohyb provádějte z pravé strany do levé a naopak
- snažte se mírně zatlačit malíkovou hranu pravé nohy a palcovou hranu levé nohy, střídejte
  - vyzkoušejte celý kroužek s kotníkem
  - střídavě zvedejte paty a špičky vzhůru
- roztáhněte všechny prsty na nohou, následně je zase pokrčte
- zvedněte všechny prsty od země a silou je protáhněte všemi směry
  - zatlačte dolů jenom palce
  - zatlačte dolů jenom malíky
  - zkuste zatlačit malíky a palce

Po cvičení se znovu postavte na šířku kyčlí a rozložte váhu pod tři základní body tak, jak je na obrázku.

Zamyslete se nad postavením celého těla. Ovlivní nám tyto tři body postavení pánve, páteře, krku? Jsme schopni se z chodidel lépe odtlačit? Jak moc se postavení chodidla mění při chůzi na podpatcích?



## O My fitness life

*My fitness life* je projekt a zároveň můj velký sen vymyslet něco úplně nového, co by nám všem mohlo pomoci.

Ze všeho nejraději bych vám předala chuť a energii žít si ten svůj fitness life. Můj největší koníček se stal i mou krásnou prací a já bych teď zase ráda pomohla vám vylepšit tu vaši.

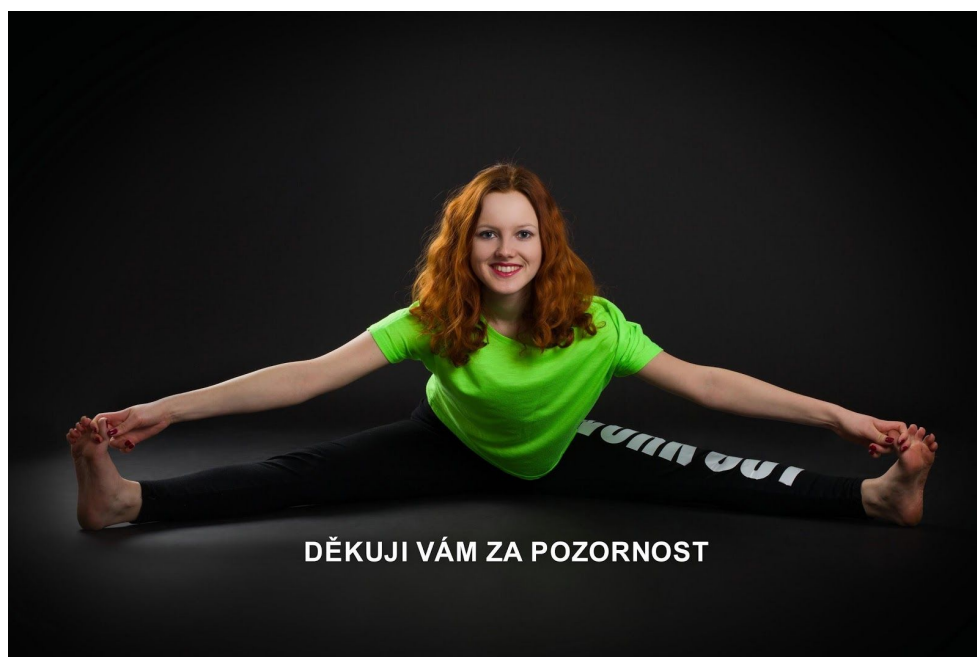
Pokud budete chtít vyzkoušet celý seminář, skupinovou, individuální lekci nebo další projekty, napište mi.

Kontakt:

Karolina Jarošová

[fitness@myfitnesslife.cz](mailto:fitness@myfitnesslife.cz)

[www.myfitnesslife.cz](http://www.myfitnesslife.cz)



Za spolupráci na tvorbě e-booku děkuji

[Anně Němečkové](#) - ilustrace a [Elišce Drkalové](#) - marketing