

## 6 dejstev o škodljivih učinkih pretiranega sedenja

Naslednjih 6 dejstev priča o tem, kako škodljivo je lahko na videz nedolžno sedenje, ki je del vsakdana zaposlenih.

### 1. Pred zasloni preživimo 8,5 ur dnevno.

Do teh ugotovitev so prišli ameriški strokovnjaki, ki so preučevali, kolikim vizualnim medijem so zaposleni izpostavljeni tekom dneva. Rezultati so pokazali, da pred televizijo in računalnikom ljudje preživijo **okoli devet ur dnevno**, kamor tudi prištevajo uporabo mobilne telefonije.



***Namig:** Pogovor z določeno osebo opravite na sprehodu, namesto, da med pogovorom sedite.*

### 2. Delovni dan traja 7,5 ur na dan. Aktivno življenje? Zanj ni časa.

Povprečen človek bi naj preživel **7,5 delovnih ur v dnevno**. Ker pa se pojavlja trend (delnega ali celotnega) dela od doma, ta pogosto zahteva spremenjen način življenja, kar pomeni, da se zmanjša potreba po vstajanju, sprehajanju do sodelavcev ipd. Število ljudi, ki se gibajo vsaj pol ure dnevno, kot je priporočljivo, vedno bolj upada.

***Namig:** Med delom se večkrat sprehodite po kozarec vode in se čim večkrat razgibate.*

### 3. V tednu povprečno sedimo okoli 56 ur.

V povprečju naj bi skoraj **33 odstotkov tedna** presedeli.

***Namig:** Pomembno je, da se v prostem času čim več gibate in se čim bolj izogibate sedečim položajem.*

### 4. Vse več ljudi ima več možnosti za kožnega raka, ki ga delno povzroča sedenje v zaprtih prostorih.

Raziskave strokovnjakov čez lužo tudi kažejo, da je večina ljudi, ki delajo v pisarnah, bolj podvrženih malignemu melanomu kot pa ljudje, ki delo opravljajo zunaj.

### 5. Konstantno sedenje povzroča debelost.

Sedeča oblika dela, življenjske navade ter želja po nezdravi prehrani v velikih porcijah



neizbežno vodijo do debelosti. Sedenje na daljši rok upočasni metabolizem, kar pa zmanjša učinkovito razgrajevanje odvečnih maščob in sladkorjev.

***Namig:** Če vam čas dopušča, se za minutko sprehodite vsake pol ure ali naredili nekaj vaj sede oziroma vsaj pretegnite noge. Pomaga tudi sedenje na ortopedski žogi.*

### 6. Vrtenje in miganje na stolu je dobra stvar.

Gibanje na stolu aktivira mišice na nogah in pospeši krvni obtok.

***Namig:** Pomaga že, če med sedenjem z nogo rahlo udarjate ob tla, saj tako aktivirate mišice in pospešite krvni obtok.*