

Ричард Коллинз

- Последствия для здоровья
- Столы для работы стоя
- Упражнения для офиса



**Сидение приводит
к преждевременной
смерти!**

УЧИМСЯ СТОЯ
РАБОТАЕМ СТОЯ
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ
PLANET-STANDUP.RU

Ричард Коллинз © Великобритания, 2015

Сидение приводит к преждевременной смерти!

Почему стул убивает вас и что вы можете с этим
поделать.



Richard Collins

© 2016

Перевод сделан для проекта
«Учимся Стоя. Работаем Стоя. Живём в движении»

www.planet-standup.ru

Присоединяйтесь:

www.vk.com/planet_standup

www.twitter.com/planet_standup

www.facebook.com/planet.standup.all

Если вы заметили ошибку или у вас появился вопрос, пишите:

ps@pactum.ru

Введение

Эта книга содержит проверенные решения по изменению современного обездвиженного образа жизни.

При помощи научных выводов эта брошюра ясно покажет, что недостаток физической активности угрожает нашему общему состоянию физического и психического здоровья, а также сокращает нашу жизнь. В США и Европе люди сидят привязанные к своим стульям больше чем когда-либо: дома, на работе, в школе и даже развлекаясь. Мы расскажем, что гиподинамия является независимым фактором риска развития ишемической болезни сердца, в то время как физическая активность может положительно повлиять на такие болезни как артериальная гипертензия, ожирение и многие другие. На этом основании мы предложим ряд полезных и легко выполнимых упражнений, которые вы можете сделать не отходя от рабочего места. А также расскажем об основном решении - столах для работы стоя.

Ещё раз спасибо за загрузку этой книги, я надеюсь, вам понравится!

Содержание

- Предисловие
- Глава 1 — Суть проблемы: ваша жизнь может зависеть от этого
- Глава 2 — Физическая активность и её польза для здоровья
- Глава 3 — Упражнения для офиса
- Глава 4 — Столы для работы стоя
- Вывод

Предисловие

Здоровье это наше всё. Имея это в виду, в то время как вы сидите на своём стуле за компьютером, просто закройте глаза на минуту и попытайтесь забыть о шуме и суете повседневной жизни. С закрытыми глазами подумайте только об одной вещи, о вашем здоровье.

Наше время неумолимо убегает и никто из нас не может с этим что-нибудь сделать, это просто не в наших силах. Но что мы можем действительно сделать, так это замедлить естественный процесс старения, а это значит, что вы можете быть старше 60 лет, при этом имея тело 40-летнего. Я уверен, что вы встречали кого-то, кто не только выглядит на 10 лет моложе, но также имеет

неограниченную энергию и мотивацию. Также, я уверен, что вы видели прямо противоположную картину. Так в чём же секрет? Всё дело в генетике? Это может выглядеть как разумный ответ. Но генетика имеет очень мало общего с тем, как быстро или медленно вы стараете. Вы можете верить мне или нет, это в ваших руках, чтобы взять в свои руки ход времени. Действительно, это не научная фантастика ... Вы можете замедлить процесс старения, но только если вы знаете, что делать, и есть уверенность в своих способностях. Конечно, я не имею ввиду никакие препараты, гормоны или другие искусственные способы. Они только маскируют и при этом имеют множество побочных эффектов. У нас есть достаточно простые способы помолодеть, которые вы можете использовать у себя дома или прямо в офисе.

Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг себя, на стул или кресло, на котором вы сидите. Человечество на протяжении всей своей истории изобрело множество вещей, чтобы сделать свою жизнь на этой планете более безопасной и комфортной. Не удивительно, что многие из этих изобретений превратились угрозу самого нашего существования, а с другой стороны, многие из них спасли миллионы жизней. Вопрос здесь сводится к тому, каким образом мы используем эти изобретения в нашей жизни и как мы адаптируемся к новой среде нашей повседневной жизни. Сегодня уже бесчисленное множество мужчин и женщин, которые добились успеха в замедлении их естественного темпа старения, просто сделали этот первый шаг - они встали со своих стульев.

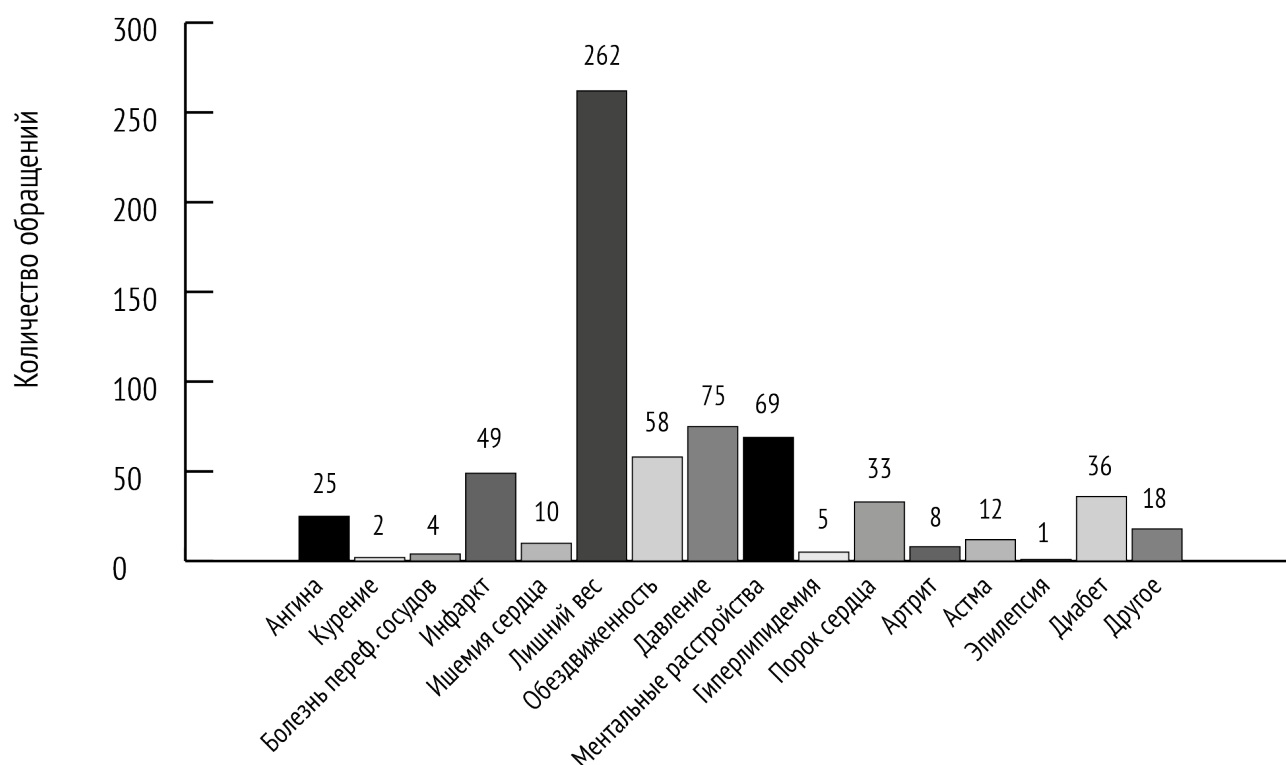
Сегодня здравоохранение сталкивается с новыми вызовами: с повышенной частотой возникновения заболеваний, таких как ожирение, диабет и остеопороз; профилактика и лечение в настоящее время сосредоточено на увеличении физической активности и использования ежедневных физических упражнений. Физическое бездействие является независимым фактором риска развития ишемической болезни сердца, в то время как физическая активность может положительно повлиять на такие факторы риска, как давление и ожирение.

С чего мы можем начать?

Доктор Левин, профессор медицины США из клиники Мэйо, в своей новой книге утверждает: «В современном обездвиженном мире, сидение стало наподобие курения. Суть проблемы в том, как наша культурная среда заставляет нас сидеть почти постоянно в течение всей нашей жизни.» Годы исследований в этой области показали, что последствия сидячего образа жизни оказывает глубочайшее влияние на наши тела и умы. Наука доказала связь между увеличением веса и ожирением и как сидячий образ жизни может привести к атрофии мышц. Фактические данные свидетельствуют о том, что

длительное сидение угнетает наше здоровье и опустошает нашу жизненную энергию. Также сидячий образ жизни активно способствует появлению и развитию десятков хронических заболеваний, в том числе избыточного веса и диабета.

Рассмотрим пример из 667 обращений в больницу Великобритании, где самой популярной причиной был избыточный вес.



Таким образом, первый шаг заключается в том, что вам нужно встать - ваше кресло убивает вас.

Глава 1 - Суть проблемы: ваша жизнь может зависеть от этого

Для того, чтобы добраться до сути проблемы и начать борьбу, вы должны убедиться, что сидение является основной причиной, которая делает вас не способным к творчеству, а ваше тело непригодным. Вы надежно прикреплены к своему стулу в течении всего дня? Если да, то вы, несомненно, должны встать и начать ходить. Различные истории, которые объединяют ужасающие последствия сидения и курения могут преувеличивать дело в какой-то степени, но как оказалось не так уж и сильно. Так как большинство современных

профессий подразумевают многочасовое сидение, то всё слишком очевидным кажется ответ на вопрос о том, что так вредит здоровью? И в чём источник проблемы?

Исследователи в этой области придумали новый термин. «NEAT» - означает вашу повседневную физическую активность без каких-либо специальных упражнений, спорта и т.д.. Согласно исследованиям, чем больше вы сидите, тем меньше скорость расхода калорий, приблизительно на 1,36 калорию в минуту меньше. Это явление взаимосвязано с развитием большинства видов рака и сердечными приступами.

Поняв это, попробуйте осознать с научной точки зрения, что стул, на котором вы сидите в данный момент, делает для вашего здоровья и тела. Вы можете конечно возразить о том, что я же тренируюсь каждый день! Конечно, физические упражнения могут помочь с расходом калорий, но тем не менее, час или около того в день далеко не достаточно. Почему? Потому что садясь вы включаете в вашем теле «режим ожидания». Когда вы делаете это в течение длительного времени, циркуляция крови и другие процессы замедляются, замедляется обмен веществ. При длительном сидении, когда ваши колени находятся на вертикальной линии, ваши мышцы сжимаются, что в результате времени уменьшает свободу передвижения и гибкость. В результате вы становитесь более уязвимы для любой травмы.¹

Сидение в течение длительного времени также связано с увеличением размера талии и риском целого ряда заболеваний системы кровообращения. Всё это приводит к повышенной нагрузке на спину, к болям в пояснице, которая отвечает за примерно 4,5 миллиона больничных дней в Великобритании ежегодно, эта цифра освещает далеко идущие, но на первый взгляд незаметные экономические аспекты этой проблемы.

Проблема, по-видимому, заключается в «непрерывности обездвиженности» на этом самом стуле, на котором вы сейчас сидите. Проводить от восьми до десяти часов в день сидя в кресле плохо, но ещё хуже если при этом вы работаете за компьютером, вводите данные в электронную таблицу или отвечаете на бесконечные электронные письма, такая работа постоянно скользят ваши плечи вперед, и при этом напрягаются мышцы лица. Чтобы увидеть эту тревожную позу, в следующий раз поставьте небольшое зеркало рядом с монитором или запишите себя на камеру.

Если вы думаете сменить кресло, чтобы обойти эту проблему, вы делаете ставку не на ту лошадь. Одна новая идея заключается в том, чтобы поменять свой стул

¹ Так у детей появляется плоскостопие. - прим. Переводчика.

на мяч для упражнений, но эта альтернатива не только не решает никаких проблем, но и создаёт новые. В результате исследований было доказано, что эти стулья обездвиживают нижнюю часть тела и это делает их ещё худшим вариантом по сравнению с хорошим офисным креслом.

Так в чем же решение? Упражнения сами по себе, как уже упоминалось ранее, не решают проблему. Да, это помогает по части NEAT, снижает ваши шансы набрать лишний вес, но это не предотвратит долгосрочные последствия сидячего образа жизни.

Грубо говоря, сидя мы убиваем себя. По данным нового исследования, за каждый час, который мы проводим сидя в креслах, мы теряем два часа нашей жизни. И это делает продолжительное сидение ещё более опасным, чем курение.

Решение заключается в том, чтобы встать! Всё начинается с того момента, когда вы смотрите на себя, смотрите на стул, на котором вы сидите и решаете встать. Дальше вы понимаете, что вы не генеральный директор международной компании, так как вы можете больше времени находится стоя? Конечно, переход от бесконечного сидения к постоянному стоянию никто не рекомендует. Постепенное изменение того, как мы двигаемся ежедневно и ежечасно, вот золотой ключ. В следующей главе мы узнаем более подробно преимущества физической активности, и почему мы должны просто встать.

Глава 2 - Физическая активность и её польза для здоровья

Понимание масштабов проблемы

Перед тем как приступить к практическим шагам изменения своего образа жизни, необходимо иметь глубокое понимание того, почему физическая активность является необходимостью для поддержания здоровья.

Во-первых, необходимо определиться с понятиями «физическая активность» и «упражнения». Физическая активность определяется как, телесное движение, вызванное мышцами и сопровождающееся расходом калорий

Упражнение определяется как определённый тип физической активности в виде заданных движений тела с целью улучшения физической формы и общего здоровья.

Рекомендации по физическим упражнениям могут варьироваться от энергичной деятельности в течение всего дня до малых форм активности прямо за рабочим столом. Наибольшая польза получается от регулярного увеличения малых форм физической активности, распределённой в течение всего дня; и если у вас «сидячая» работа, то это может быть просто подъём со стула. Также имеет важное значение постоянное поддержание нового образа жизни и двигательной активности, поскольку польза для здоровья быстро сходит на нет при возвращении к старым привычкам.

Сегодня много известно о положительном влиянии физической активности в профилактике сотен серьёзных заболеваний, но, казалось бы, при всей своей очевидности, это знание никаким образом не повлияло на поведение подавляющего большинства населения нашей планеты. Проблема избыточного веса и ожирения во всем мире растёт при такой интенсивной скорости, что в настоящее время рассматривается в качестве международной проблемы.

Вот некоторые статистические данные, чтобы дать вам возможность оценить масштаб событий:

- В 2000 году было зафиксировано 3 00 000 000 случаев ожирения.
- В странах «третьего мира» более 115 миллионов человек имеют проблемы с ожирением.
- В Европе проблема ожирения возросла до 40%. В США этот рост составляет около 61% в 10 лет.
- Даже статистика показывает, что 20% детей в США имеют избыточный вес.
- И, наконец, отсутствие физической активности является причиной 250,000 смертей в год.

Каким образом снизился уровень физической активности?

Человечество всегда был физически активным, от охоты на диких животных, к сельскому хозяйству в общинах, и, наконец, к промышленной революции. Все эти жизненные уклады подразумевали много километров ежедневной активности на ногах. В настоящее время осталось лишь немного профессий, которые требуют естественной нагрузки на тело. Технический прогресс уменьшил потребность в физических усилиях, и это изменило наш образ жизни. Есть некоторые поразительные примеры, которые обобщают картину. Вместо того, чтобы идти в супермаркет мы заказываем через интернет. Даже в пределах дома некоторые предпочитают отправлять электронные письма из одной комнаты в другую! То же самое и в офисе, где вы отправляете письмо по

электронной почте своим коллегам вместо того, чтобы просто встать и побеседовать с ними.

Перспективы

Научные данные доказали, что систематическая физическая активность предотвращает множество хронических заболеваний и улучшает общее состояние здоровья. С другой стороны, отсутствие физической активности является независимым фактором появления ишемической болезни сердца. Исследования показали, что, «Регулярная физическая активность снижает риск развития гипертонии и диабета, лечит депрессию и необходима для поддержания нормальной мышечной силы, здоровых связок и функций суставов»

Прогноз для всех нас достаточно очевиден и мы должны что-то сделать с этим. Одним словом, большинство из нас все еще слишком привязаны к своим столам. Ответ на этот вопрос находится прямо перед нашим носом, но это потребует изменения мышления и отношения; изменение в том, как мы живем, как мы думаем и как мы общаемся. К счастью, мы все имеем возможность измениться. Мы все должны начать думать о том, как мы можем внести больше движения в нашу жизнь, в каждый час нашего дня.

Суть дела в том, как наша современная культура заставляет нас садиться на стул почти в каждой части нашей жизни. Как правило, если вы сидели в течение часа, то уже это слишком долго. Максимальная красная линия для сидения составляет 50 минут в час². Исследования показывают, что в условиях сельской местности при ведении натурального хозяйства, люди сидят примерно в течение трёх часов в день, но американские клерки в эти же дни могут сидеть даже до 15 часов в день!

К счастью, решение предельно примитивно: просто встать! И не падать обратно!

2 По результатам исследований этой проблемы в СССР под руководством В.Ф. Базарного, было установлено ещё меньшее значение — 20 минут, но с большой оговоркой: время это предельно индивидуально и зависит не только от особенностей организма, но и от условий его предшествующей активности. Поэтому идеально здесь научиться чувствовать своё тело.

Глава 3 — Упражнения для офиса

Первый шаг: Встаньте

Человеческое тело создано чтобы жить в движении. Оно не предназначено для сидения в кресле. Вполне понятно, что мы должны отдыхать время от времени. Но этот отдых должен кратковременным. Это не должно становится нашим стилем жизни.

Как только вы встаёте, включается ряд определенных телесных механизмов. Однако вопрос в том, где проходит эта минимальная линия?

Важно понимать, что речь идет не о незначительных изменениях для большинства людей. Большинство из нас должны хорошо подумать, каким образом избавиться от стула в течение нескольких часов ежедневно. Но для начала, проводите стоя в течение 10 минут каждый час сидения, и это можно назвать самым минимумом; Конечно, это далеко от идеала. Однако это первый шаг, который всегда имеет значение.

Лучшее упражнение - прогулка

Нам нужно ежедневно ходить гораздо больше, чем мы это делаем. Сегодня существует множество фитнес-трекеров на рынке, которые позволяют нам записывать, сколько мы ходим, в том числе и Apple Watch. Большинству из нас нужно около 10 000 шагов в день, что эквивалентно примерно 8-9 километрам. Важный момент здесь то, что эта ходьба является дополнением, а не заменой нормальной повседневной программы упражнений. Если вы объединяете регулярные упражнения, прогулки, и работу стоя; то у вас уже есть золотой ключ, чтобы продлить свою здоровую и счастливую жизнь. Ещё одно преимущество фитнес трекеров в том, что они могут записывать, сколько вы на самом деле спите, и может стимулировать ложиться пораньше, чтобы получить жизненно важные 8 часов сна в сутки.

Сделайте первый шаг в офисе; Преимущества столов для работы стоя

В настоящее время на рынке существует целый ряд столов для работы стоя. Они эффективны в том, чтобы помочь нам покинуть кресло. У некоторых эти столы вызывают сомнения: будут ли они полезны? Всё дело в том, что работая за этими столами вы постоянно меняете позы и осуществляете, что называется малые формы движения. Когда вы работаете за таким столом вам проще будет заглянуть к коллеге по офису, чем писать ему письмо.

Очевидно, что в будущем современные офисы будут предоставлять свободу двигательной активности и работать в них будут преимущественно стоя. Конечно, чтобы это произошло, вы должны начать с себя прямо сейчас.

Влияние гравитации на ваше здоровье

В ходе проекта Скайлэб в начале 1970-х годов, один из ведущих учёных доктор Верникос сделал много интересных открытий; одно состоит в том, что астронавты преждевременно старели во время нахождения в космосе.³ Она обнаружила, что изменения, которые происходят в человеческих мышцах в течение года на Земле, в космосе происходят в течение одного месяца. Вывод заключался в том, что, когда вы живёте в пространстве, где нет гравитации вы становитесь старше в 10 раз быстрее, чем когда вы живёте на земле. Это ещё одно доказательство того, что продолжительное сидение является серьёзным риском для вашего здоровья.

Вопрос заключается в том, каким образом сила тяжести может повлиять на наше здоровье и комплекцию? Доктор Верникос считает, что сила тяжести действует как стимул для нормальной работы всего организма. Когда мы катаемся на лыжах или едем на велосипеде под гору, сила тяжести тянет вас вниз по склону. Доктор утверждает, что вставать на ноги и позволять силе тяжести действовать естественным образом на нашу спину, один раз в час даёт гораздо больший эффект, чем 15 минут упражнений.

Но ключевым моментом является то, что это должно распространяться на весь день. В сидении нет ничего плохого, но если оно достаточно продолжительно и повторяется ежедневно, то наносит очень серьёзный ущерб вашему здоровью.

Вы можете сделать интересные выводы из этих результатов;

- Вставать один раз в час более эффективно, чем ходьба в течение 15 минут.
- Садясь и вставая в течение получаса, не имеет того же эффекта, как вставать 30 раз в течение одного дня. Как было сказано ранее, чтобы получить эффект для вашего здоровья, перерывы в сидении должны делаться ежедневно и в течение всего дня.

То, что доктор Верникос продвигает не является бодибилдингом. Она просто предлагает повысить объём естественных мышечных движений в повседневной жизни. Например, зачем использовать электрическую щетку вместо обычной, или при игре в гольф носить сумку на плече, вместо того,

³ В СССР в то время проводили похожие исследования. Из-за невозможности длительного пребывания человека в невесомости без двигательной активности. См в интернете «Эффект Николаева», в т.ч. и одноимённую статью В.В. Берчуна. - Прим. Переводчика

чтобы использовать ручные тележки и т.д.

Подводя итоги этого раздела, вы должны понимать, что для того чтобы оставаться здоровым и подтянутым каждый день, движение и активная деятельность являются обязательной работой для вашего тела. Обычные же упражнения это только последующие шаги на этой основе. Таким образом, если взглянуть на эту проблему в более широком плане, то ответ на него не тот же самый: делай упражнения несколько раз в неделю. Нет, вы должны изменить весь ваш образ жизни, чтобы начать двигаться большую часть дня.

Упражнения, которые вы можете сделать в офисе:

Здесь вы познакомитесь с различными упражнениями, которые вы сможете делать прямо на работе; все они преследуют одну цель - заставить вас двигаться и таким образом поддерживать вас здоровыми и подтянутыми.

Самый простой и лучший метод - просто встать, а затем снова сесть снова. Но мы должны сделать ещё один шаг вперёд. Есть достаточно способов, чтобы добавить столь необходимое движение на работе.

Следующие упражнения предлагают ряд полезных движений, которые можно делать непосредственно перед рабочим столом. Вставайте с кресла каждые 15 минут, чтобы сделать один из наборов этих упражнений. Вы можете сделать некоторые из них даже в то время когда сидите. Например, вы можете вытянуть ноги. Или, держа спину прямо, поднимите колени выше стула, напрягая мышцы живота, и держать эту позу столько, сколько сможете.

Набор упражнений для офиса №1

- Упражнение 1: Отведите плечи назад и вперёд в течение 30 сек.
- Упражнение 2: В положении стоя, держась за стол, поставьте правую ногу за левую и попытайтесь сделать по крайней мере 10 приседаний. Повторите упражнение с другой ногой.
- Упражнение 3: В положении стоя сложить ноги вместе, сделать шаг на ширину плеч в сторону, и наклониться. Вытяните руки перед собой. Повторите это движение 10 раз.
- Упражнение 4: Расположите руки на столе шире, чем ширине плеч. Поднимитесь на руках 10 раз.
- Упражнение 5: Вытяните руки перед собой и сделайте простые приседания 10 раз. Попробуйте сделать это быстро.

Набор упражнений для офиса №2

Упражнения, описанные ниже, вы можете делать даже одетыми в костюм, прямо рядом с вашим рабочим столом. Ваши коллеги могут быть удивлены сначала, но будьте уверены, что они присоединятся к вам в следующий раз. Предложите им прочитать эту книгу и заниматься вместе.

Часть 1: Поставьте ногу за другую и крутите одну ногу вокруг тела, оставляя при этом другую ногу на полу.

Часть 2: Положите правую ногу на левую, чтобы сделать фигуру сидячей цифры «4». Затем, держа спину прямо, наклоняйтесь вперед так, чтобы вы почувствовали растяжение.

Часть 3: Держите колено на стуле с отставленной назад ногой. Отклонитесь осторожно назад, пока не почувствуете растяжение в вашем прессе, и удерживайте в течение 30 до 60 секунд.

Часть 4: Скрестите пальцы рук за спиной и поднимите руки, грудь вытащите вперед, держа спину в вертикальном положении. Задержитесь на 30 секунд.

Часть 5: Попробуйте связать руки вместе за спиной - одну вверх, одну вниз. Если вы не можете это сделать, используйте небольшое полотенце или кусок ткани. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.

Набор упражнений для офиса №3

Вот ещё 5 упражнений, которые вы можете делать в офисе или дома.



Глава 4 — Столы для работы стоя



Введение

Вы сидите на стуле в офисе уже более 2-х часов, вы работали без перерыва, даже без кофе и ни разу не вставали. Читаете эту брошюру... Понимая, что сидение делает с вашим здоровьем, на ум приходит идея покупки стола для работы стоя. Это новая идея, но прежде, чем совершить покупку, чтобы купить один из них, есть некоторые аспекты, с которыми вы должны быть ознакомлены:

- «Действительно ли это поможет, и стоит ли это своих денег? Или через некоторое время я должен отодвинуть его в сторону и вернуться к старому рабочему столу?»
- Какой стол я должен выбрать? Их так много из них на рынке. Некоторые из них стоят очень дорого!
- Некоторые говорят, что через определённое время вас настигнет целый ряд новых проблем со здоровьем, потому что вы должны стоять в течение долгих часов за этими столами. И потом ты вернёшься к старому столу как и все»

В этой главе я дам обзор преимуществ и особенностей этих новых офисных столов. Наконец я сделаю свой вывод о том, чтобы решить, являются ли они на самом деле полезными или нет.

Последствия работы стоя

Это до боли очевидно, что продолжительное время, проводимое в сидячем положении наносит вред вашему телу, общему состоянию здоровья и ума. Здесь нужно добавить, что учёные также доказали, что даже ежедневные физические упражнения и физическая активность не компенсирует вреда продолжительного сидения для вашего здоровья и фигуры.

Поэтому здравый смысл подсказывает, что ответ заключается в повышении физической активности в вашей жизни, не делая при этом слишком много перерывов(или лучше вообще без них) в нашей повседневной работе. Вот где идея использования столов для работы стоя стала трендом.

Исследования по этой теме выявили несколько различных областей, в которых столы для работы стоя влияют на ваше физическое и психическое здоровье. Теперь давайте проанализируем их:

1. Начальная линия

Расход калорий является первым признаком активности. В этом столы для работы стоя имеют доказанный рекорд. Эксперименты в этой области также показали среднее увеличение сердечного ритма для тех, кто работает за такими столами.

2. Потеря лишнего веса

Месяцы клинических измерений показали, что использование столов для работы стоя действительно имеет существенное влияние на потерю веса. В одном таком исследовании, 36 волонтеров потеряли около 3 килограммов в течение 3 месяцев просто используя эти столы.

3. Повышение эффективности работы

Эффект использования столов для работы стоя для такой деятельности как работа за компьютером был поначалу для всех сомнительным. Результаты удивили всех. Участники экспериментов сообщали о меньшем утомлении, напряжении, уменьшении количества ошибок и даже заметном уменьшении подверженности негативным эмоциям. Все они говорили о появлении более рационального отношения к своей работе и рабочей обстановке. Они все согласились, что дополнительная физическая активность в офисе сделала их настрой более оптимистичным.

Заключительная мысль

Приведенные выше научные результаты доказывают, без всякого сомнения, что столы для работы стоя полезны для вашего здоровья. Оставив свои стулья позади, выбор использования столов для работы стоя будет иметь заметное

влияние на улучшение вашего здоровья, физической формы и психологического благополучия.

Для того, чтобы лучше понять преимущества столов для работы стоя, вот некоторые дополнительные факты и цифры:

- Цифры говорят, что в Великобритании почти 75% нашего времени офиса тратится сидя в креслах.
- английские государственные служащие в течение первого года работы в офисе добавляют 6 кг лишнего веса.
- Вот, что несомненно поразит вас; В скандинавских странах⁴ около 90% офисных работников имеют возможность использовать стол для работы стоя. К сожалению, эта цифра составляет всего лишь 1% в Великобритании.⁵

Наконец я настоятельно рекомендую вам использовать столы для работы стоя, потому что они категорически уменьшают опасность появления избыточного веса, различных проблем с сердцем и возникновения диабета. Это не просто мода или новый тренд; это на самом деле обеспечивает ваше здоровье. Необходимо отметить, что даже Уинстон Черчилль в 1939 году заказал стол для работы стоя для своего офиса⁶, не говоря уже о Томасе Джефферсоне⁷, Леонардо да Винчи и Наполеона Бонапарта, которые работали за столами для работы стоя⁸.

И ещё один вопрос, оставшийся без ответа: правильно ли стоять в течение нескольких часов?

Вы должны иметь в виду, что непрерывная работа стоя в одном положении также может также привести к некоторым проблемам со здоровьем. Повреждение коленного сустава или боли в спине. Эксперты подчеркивают, что это не вопрос просто вертикального положения; вы должны ходить, двигаться и менять позы. Смысл в том, чтобы распределить разнообразную двигательную активность в течение всего дня. Например, одна японская компания попросила своих сотрудников в офисе делать также 30 приседаний в течение рабочего дня. Если вы будете использовать столы для работы стоя надлежащим образом, то почувствуете все преимущества от их использования. Если это не так, через

4 В Норвегии, Швеции, Финляндии. И для этого созданы условия, например в Швеции работодателю, установившему для сотрудника стол для работы стоя, государством компенсируется расходы по страховке. — Прим. переводчика.

5 В России и того меньше. Проблема официально не признана, не смотря на то, что исследования в этой области у нас ведутся с 70-х годов. Когда в то время об этой проблеме на Западе и слышно не было, а серьёзные исследования были сделаны лишь в 2000-х. — Прим. переводчика.

6 Точнее это была конторка. Подробне читайте на нашем сайте: www.planet-standup.ru. — Прим. переводчика.

7 3-й президент США. — Прим. переводчика.

8 Они все работали за конторками, в том числе и многие другие русские учёные, писатели и поэты. Например: Пушкин, Гоголь, Некрасов, Менделеев, Набоков и др. — Прим. переводчика.

некоторое время они будут заменены чем-то другим.

Сегодня также существуют такие решения, как этот гелевый коврик⁹:



Это поможет вам стоять в течение более длительного времени, ослабляя давление на ноги и позвоночник.

В заключение, безусловно, использование столов для работы стоя это шаг вперёд от постоянного сидения, которое убивает вас, но это ещё не всё решение. Используйте свой творческий потенциал, чтобы впустить как можно больше движения в свою жизнь; после выполнения каждой задачи можно сделать перерыв и пойти на прогулку, вместо использования лифта пойти по лестнице, сделать несколько приседаний перед рабочим столом и т.д.

Правила безопасности при использовании столов для работы стоя

- Правило № 1: Не стоять в течение часов. Это, несомненно станет причиной проблем для вашего позвоночника и кровообращения. Делайте перерыв, опираясь на своё самочувствие.
- Правило № 2: Не стойте неподвижно. Вы должны двигаться, менять позы и переносить вес с ноги на ногу. Как правило это получается естественно и само собой.
- Правило №3: Не зацикливайтесь, пусть ваше тело само скажет вам, когда нужно изменить позу. Не создавайте лишнего напряжения.
- Правило № 4: Одна из целей работы стоя - расход калорий. Стоя вы сжигаете до 40% больше энергии, чем сидя.
- Правило № 5: Не доставайте кошелёк, прежде чем проверить стол для работы стоя, который вы хотите купить. Попробуйте их сначала в работе.¹⁰

⁹ Лучше использовать коврики из натуральных материалов. Например, вы можете использовать массажный коврик из круглых деревянных элементов, наподобие автомобильных. — Прим. переводчика.

¹⁰ Высота рабочей поверхности стола для работы стоя определяется индивидуально и должна быть на уровне

Вывод

Более 50 процентов мужчин и 60 процентов женщин в США никогда не занимаются какой-либо энергичной физической деятельностью более чем 10 минут в неделю. Научные данные ясно показывают, что недостаток физической активности угрожает нашему здоровью, физической форме и сокращает жизнь. Американцы сидят больше, чем когда-либо в истории - прикованные к своим стульям на работе, в школе и дома.

Если мы осознаем основные требования нашего тела к ежедневной физической активности, и если мы будем выполнять эти простые пятнадцатиминутные упражнения, мы сможем заметно повысить качество и продолжительность нашей жизни.

Всё дело в организации нашей жизни, что и как мы делаем каждый день и час. Даже наши родители, бабушки и дедушки делали в своей повседневной жизни простые движения такие как: ходили за водой, мешали суп в кастрюле, доставали книги с верхней полки, вставали с кресел, чтобы ответить на телефон, прогуливались до местных газетных киосков чтобы узнать последние новости. Только представьте, если у вас не было бы компьютера или мобильного телефона, как бы вы связались со своими друзьями?

Всего за пару последних десятилетий наша жизнь координально изменилась, но организм при этом остался прежним.

Вы можете и вы должны изменить свой образ жизни, чтобы жить здоровой и полной жизнью, и отправной точкой здесь является подъём со стула, который убивает вас.

согнутых под прямым углом локтей(чтобы не создавалось лишних напряжений в плечевом поясе и шее, если высота будет выше или ниже). Также для работы за компьютером, письма, чтения книг и школы существует такая разновидность стола для работы стоя как конторка. Смотрите подробнее на www.planet-standup.ru и www.bazarny.ru. — Прим. переводчика.

УГРОЗЫ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ОТ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ И ОТДЫХА

ГОЛОВА

Плохое кровоснабжение мозга, головная боль, угроза инсульта

СОСУДЫ

Атеросклероз сосудов, ухудшение кровоснабжения организма, варикоз

СЕРДЦЕ

Ухудшение работы сердца, ослабление сердечной мышцы, угроза инфаркта

**ПРОВОЦИРУЮЩИЙ И
ОТЯГЧАЮЩИЙ ФАКТОР
ПРИ МНОГИХ ВИДАХ
РАКА**

**СИДЕНИЕ - ОСНОВНАЯ
ПРИЧИНА ДИАБЕТА И
ЛИШНЕГО ВЕСА**

МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Болезни мочевыделительной системы, недержание мочи

ПОЛОВАЯ СФЕРА

Мужская: Импотенция, болезни простаты, ухудшение спермогенеза
Женская: Гинекологические болезни, деформация малого таза

ПСИХИКА

Понижение работоспособности, хроническая усталость, депрессия, вспышки агрессии, творческая импотенция, шизофрения

Лишний вес, диабет, ухудшение зрения, депрессия, ослабления иммунитета, гипотрофия мышц, болезни позвоночника, остеохондроз, радикулит, геморрой, запоры - вот неполный список болезней, которые возникают в результате длительного проведения времени сидя в бездвиженности.

Привычка сидеть это намного больше чем просто список болезней – это современный приговор нашей душе. Все мы медленно умираем сидя: телом, разумом и душой.

Русскоязычные источники о вреде сидения и решении проблемы бездвиженности

Проект «Учимся стоя. Работаем стоя. Живём в движении.»

Twitter: @planet_standup

Facebook: facebook.com/planet.standup.all

VK: vk.com/planet_standup

ps@pactum.ru

www.planet-standup.ru

Здоровьесберегающие технологии профессора В.Ф. Базарного

Основной особенностью системы Базарного является обучение в режиме моторной и сенсорной свободы. Для внедрения в школы и вузы данная система обучения имеет положительные санитарные заключения, также и сами конторки Базарного имеют необходимые СанПины.

Подробную информацию вы сможете узнать на официальном сайте профессора Базарного:

www.bazarny.ru

www.ya-kontorka.ru

Проект «Нам нужна иная школа»

VK: vk.com/pedpoema

Twitter: @pedpoema

Facebook: facebook.com/pedpoema

www.pedpoema21.ru

planet-standup.ru

**УЧИМСЯ СТОЯ
РАБОТАЕМ СТОЯ
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ**

Фильм «Обездвиженность - болезнь цивилизации»

Ссылка: youtu.be/f_J12SzQbek



В фильме Валерия Берчуна показаны результативные отечественные методики гармоничного развития учащихся в режиме свободной двигательной активности, которые Россия может предложить мировому сообществу.

В фильме принимают участие ведущие специалисты России по самым распространенным патологиям. Мнение врачей и учёных однозначно: движение - это жизнь, и нарушение этого универсального закона мироздания, является первопричиной стойкой общемировой тенденции резкого «омоложения» и роста патологий, особенно нервно-психической сферы, сердечнососудистой, дыхательной костно-мышечной и репродуктивных систем. Причём патологии эти закладываются именно в детском возрасте и обусловлены влиянием среды в образовательных учреждениях.

Мебель для работы стоя и в движении



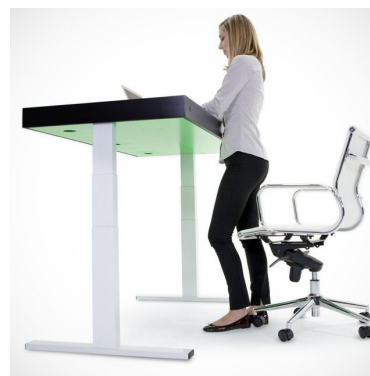
Стол с беговой дорожкой, который изобрёл доктор Левин



Мобильный столик(чёрный) для книг или ноутбука вместе с использованием степпера



Стол для коллективной работы в движении, например, на совещаниях



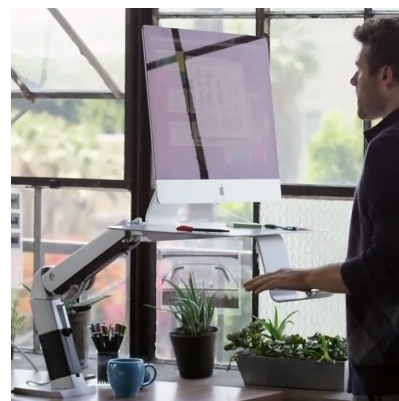
Стол для работы сидя / стоя с электроприводом



Конторка Базарного



Классическая конторка



Кронштейн для обычных столов



Стол для работы сидя / стоя производства IKEA



Готовые рабочие станции



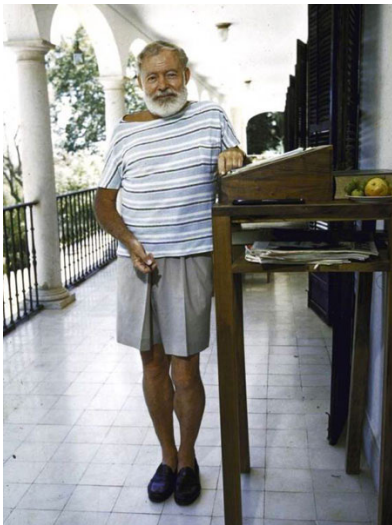
Кабинет князя Болконского с конторкой для работы стоя и высоким стулом
Из произведения Л.Н. Толстого «Война и мир»



Конторка Н.А. Некрасова



Конторка Н.В. Гоголя



Э.Хемингуэй за конторкой



Конторка Д.И. Менделеева



У. Черчилль работает за конторкой



Конторка Петра I