

Kancelář *v pohybu*

Nikol Maio



krátká cvičení a tipy pro kvalitnější den
nastole

Kancelář v pohybu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Nikol Maio

Kancelář v pohybu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Věnování

Ráda bych věnovala knihu všem lidem, kteří tráví většinu dne za pracovním stolem – a přesto chtějí žít zdravě, bez bolestí a s úsměvem. Vaše zdraví si zaslouží každou minutu péče.



Kancelář Nikol Maio *v pohybu*

krátká cvičení a tipy
pro kvalitnější den

* Kniha není zdravotním předpisem na vaše zdravotní problémy. Měla by sloužit k prevenci. Pokud u vás již nějaký zdravotní problém existuje, vždy je lepší prvotní prohlídka u odborníka (fyzioterapeut, lékař, ortoped), klidový režim a až posléze zahájení pohybové terapie. Za případné újmy na zdraví nebereme žádnou odpovědnost.

Obsah

	Proč vznikla tato kniha	9
1	Potřebujeme si pohyb ordinovat a jaké jsou jeho výhody?	12
	– Bolest – <i>multifaktoriální jev</i>	
	– Čas pro sebe: <i>luxus nebo nezbytnost?</i>	
2	Správné postavení těla a vytvoření funkčního kancelářského prostředí	20
	– pozice těla	
	– kancelář	
3	Funkční tělo	30
	– osa těla, fascie, roviny pohybu, pánev	
	– variabilita pohybu a pozic během dne	
4	Bolí mě / kapitola cvičení	40
	a) hlava a krk	42
	– <i>souvislosti v těle</i>	
	– <i>jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat</i>	
	b) řetězec horní končetiny	52
	– <i>lopatka, rameno, loket, zápěstí, dlaň</i>	
	– <i>jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat</i>	
	c) hrudník	70
	– <i>jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat</i>	

	d) dech	82
	– <i>neviditelný průvodce životem</i>	
	– <i>dechové techniky</i>	
	e) bedra, (ne)funkční břicho a volná pánev	90
	– <i>jak uvolnit a rozpohybovat bedra, pánev, posílit břicho a pánevní dno</i>	
	f) řetězec dolní končetiny	102
	– <i>kyčle, koleno, kotník, chodidlo</i>	
	– <i>jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat</i>	
5	Cvičení s kolegyní/ou a pomůckami	118
	– cvičení s kolegyní/ou	
	– cvičení s pomůckami a přídatné automasáže	
6	Co můžeme v našem životě změnit hned	134
7	O zdravém životním stylu	146
	A ještě něco navíc	
	– cvičební sestavy pro každý den	
	– s kolegyní/ou	
	– s pomůckami	
	– meditace	

Proč vznikla tato kniha

Naše tělo se vyvinulo k pohybu, abychom se přemístili, obstarali obživu, a když je třeba, použili svou sílu. Obecný trend v celé populaci je však úbytek fyzické aktivity, navýšení konstantního stresu a nespavost. Na základě svých zkušeností z mnohaletých pohybových terapií a lekcí bych zde ráda zmínila dobré tipy, které můžeme využít jak v práci, tak při každodenních činnostech. Mohou nám pomoci ke kvalitnějšímu životu a třeba nás i více k pohybu motivovat. Nejenže předejdeme mnoha zbytečným operacím, ale také si celkově zlepšíme svůj životní styl a každý den nám přinese víc radosti. Tato kniha by mohla být tím prvním impulsem k tomu, že se začneme zdravě hýbat – kdekoliv, třeba i vsedě na židli. Jakýkoliv různorodý pohyb během dne, kdy nejsme několik hodin uskřípnuti v jedné pozici, nám pomůže k lepšímu dechu a celkové svalové aktivitě našeho těla.

Říká se: „Sportem k trvalé invaliditě“, ovšem v dnešní době bych to přepsala na: „Kanceláří k trvalé invaliditě“. Když jdete na stavbu, vezmete si na hlavu helmu, jelikož předpokládáte, že se můžete zranit. Co si s sebou berete do kanceláře mezi tužky, papíry, počítač a myš? Možnost zranění vás ani nenapadne.

Člověk si neuvědomuje míru rizika nedostatečného pohybu do momentu, kdy začne cítit bolest nebo ho nemoc zastaví a tělo mu řekne, že takto dál pokračovat nemůže. Sedavý způsob života přináší řadu zdravotních problémů,

kteře by nās mēly pobídnout k tomu, abychom se začali více hýbat. Proto máte na konci knihy pár stránek, které si můžete vystřihnout a nalepit třeba na nástěnku nebo nechat na pracovním stole, abyste každý den měli před očima svůj cvičicí harmonogram, ve kterém vás provedu základními pozicemi tak, aby byl váš pracovní den zábavnější.

Během evoluce jsme byli stvořeni k tomu, abychom běhali, chodili a fyzicky pracovali, což pomáhá udržet naše svaly, kosti a klouby silné a zdravé. Když nevyužíváme přirozený pohyb, naše tělo to pociťuje. Sedavý životní styl zvyšuje riziko řady onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, cukrovka 2. typu, obezita, problémy s pohybovým aparátem a jiné nemoci. Pohyb podporuje celkové zdraví – zvyšuje elasticitu srdečních fascií a cév, zlepšuje prokrvení a pozitivně působí na krevní tlak. I krátké denní procházky nebo lehké cvičení mohou výrazně snížit riziko vzniku srdečních a dalších onemocnění. Nejde však jen o fyzické nemoci a bolavé tělo. Jak se dozvíte dále, pohyb je esenciální pro celkové zdraví, radost a psychickou pohodu. Proto, i když se chce člověk začít cíleně hýbat anebo již pravidelně cvičí a přeje si se zase o něco posunout, klíčem je přenést pravidelný pohyb do běžných denních činností.

A tím se dostáváme k tématu knihy – jde o to, abyste nečekali se cvičením domů na podložku (anebo měli další výmluvy: že podložku nemáte, nemáte prostor a čas na cvičení, nejste ve sportovním oblečení apod.) a mohli si zacvičit kdekoliv, třeba i rovnou v kanceláři na židli, u stolu, v kuchyňce při čekání, než se uvaří voda na čaj, s kolegou nebo kolegyní pro lepší motivaci. Věřím, že vám to zpříjemní vaše pracovní dny a třeba i navede vaše kolegy k tomu, aby si pohybové svačinky přidali do denních menu.

Cvičební prvky a sestavy v knize jsou inspirací, jak začít začleňovat jednoduchý pohyb do každodenního programu. Jsou to cviky, které mám léta vyzkoušené jak na sobě, tak na svých klientech a které nám pomohly zlepšit celkový svalový tonus, flexibilitu a vnímání sebe sama během dne. Výsledkem je tělo bez bolesti nebo schopnost si pomoci, když bolest

přichází. Je třeba vždy přihlédnout k vaší aktuální fyzické kondici a celkovému zdravotnímu stavu. Pohybové rozsahy se u každého z vás mohou lišit.

Kniha je rozdělena do několika částí. V sekci „Bolí mě“ naleznete nejčastější problémy dle jednotlivých částí těla tak, jak se v posledních letech objevují a řeší. Vždy je tam i několik cviků pro uvolnění a rozpohybování daných segmentů. V průběhu četby občas objevíte drobné úkoly nebo cviky, které si můžete hned vyzkoušet. Na konci knihy pak naleznete „cvičící“ stránky, kde jsou krátké sestavy na každý den. Ty si můžete v kanceláři zacvičit. Máte možnost si tyto stránky vystříhnout nebo okopírovat a nechat ležet na pracovním stole nebo pověsit před sebe na zeď nebo nástěнку, a nemusíte tak stále listovat v knize. Na těchto tvrdších stránkách pak máte i několik úkolů, které byste měli dělat kdykoliv během dne a ideálně z nich vytvořit rutinu.

1 Potřebujeme si pohyb *ordinovat* a jaké jsou jeho výhody?

Lidé se dnes více než kdy jindy potřebují hýbat, a to nejen pro své fyzické zdraví, ale i pro duševní pohodu a celkově kvalitní život. Moderní svět je často pohodlnější, ale ne vždy zdravější. Sedavý způsob života a omezená fyzická aktivita se staly běžnou součástí našich dní.

Za posledních sto let došlo k výraznému poklesu fyzické aktivity většiny lidí na celém světě, což je dáno především technologickými změnami, urbanizací, změnou způsobu života a pracovního prostředí. Dalo by se říct, že naše fyzická aktivita poklesla až o 30–50 %.

Pokrok v technologii a automatizace různých činností nám ubraly na pohybu. Začali jsme se přemisťovat auty, vlaky, letadly a jízda na kole, chůze či běh se staly pouze koníčkem. Manuální práci v domácnosti nahrazují roboty, pračky a myčky. Dříve se mnoho lidí muselo zapojit do fyzicky náročné práce na poli, pracovali v továrnách a vykonávali služby, které se v dnešní době přehouply do práce u počítačů. Volný čas trávíme u obrazovek a sociálních médií místo běhání venku a přímé komunikace s lidmi. Podle některých studií 60–70 % dospělých lidí ve vyspělých zemích tráví více než 6 hodin vsedě, čímž se u nich zvyšuje riziko chronických onemocnění.

V posledních několika desetiletích se ovšem také zvyšuje povědomí o důležitosti pohybu, proto vznikly i nové obory

jako fyzioterapie a pohybová terapie. Objevují se lidé, kteří se tomuto odvětví naplno věnují tak jako já.

Pravidelný pohyb je také klíčový pro duševní pohodu. Cvičení zvyšuje hladiny endorfinů, hormonů štěstí, a tím

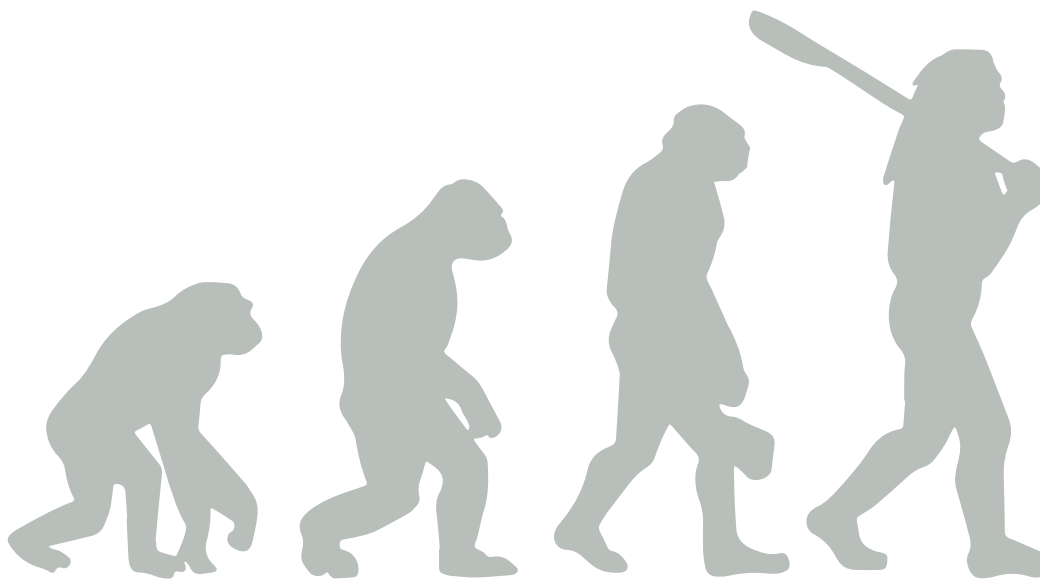
Tento rok na konci dubna (2025) došlo k plošnému blackoutu v jižních zemích (Španělsko, Portugalsko) na 6 – 8 hodin, kdy byl přerušen provoz železnic, metra, nemocnice spouštěly náhradní generátory a online služby hlásily výpadky. Tento večer se na ulicích měst objevilo mnoho lidí, kteří si jen vzali židle před dům a pozorovali okolí, děti si zase hrály venku s míčem, což zdokumentovaly telefony a nahrávky mnoha lidí. Občas stačí jen na chvíli vypnout obrazovky a začnou se dít zázraky!

výrazně zlepšuje náladu. Lépe se pak vyrovnáváme se stresem a úzkostmi, čímž přispíváme k celkově lepší psychické stabilitě. Dlouhodobý stres bez adekvátní fyzické aktivity může vést k vyčerpání, depresi, degeneraci těla a poruchám spánku.

Lidé, kteří se pravidelně hýbou, spí hlouběji a probouzejí se odpočatější, což přispívá k lepší výkonnosti během dne i lepšímu využití mozku. Fyzická aktivita zlepšuje kognitivní funkce, jako je paměť, koncentrace a schopnost řešit problémy. Pohyb podporuje prokrvení mozku, což zvyšuje jeho efektivitu a snižuje riziko neurodegenerativních onemocnění, jako je například Alzheimerova choroba.

Zároveň nám pravidelný pohyb, ať už jde o cvičení, chůzi nebo i jógu, zlepšuje flexibilitu a pohyblivost těla. To je důležité nejen pro prevenci bolestí zad a kloubů, ale i pro zajištění dlouhodobé nezávislosti a kvality života. Čím více se hýbeme, tím lépe si udržujeme schopnost vykonávat každodenní činnosti, jako je ohýbání se, zvedání předmětů, fénování vlasů, rotační pohyby nebo chůze.

Pohyb podporuje imunitní systém, zvyšuje produkci bílých krvinek a také přispívá ke zrychlení metabolismu – spalujeme pak více kalorií a budujeme si tak prevenci vůči obezitě. Nedílnou součástí je také sociální aspekt, kdy si



pohybovými aktivitami vytváříme přátele a určité komunity, se kterými sdílíme stejné zážitky a můžeme se vzájemně motivovat. Není nutné být profesionální sportovec nebo cvičit několik hodin denně – klíčem je pravidelný pohyb a vytrvalost. I malé kroky směrem k větší aktivitě mohou mít dlouhodobě pozitivní vliv na naše zdraví a životní spokojenost. A jistě mi dáte za pravdu, že v dnešní době mít nějakou komunitu lidí, se kterou mohu naživo sdílet emoce, vyčerpání, radost, kteří mi ale také mohou poskytnout podporu a pomoc, je k nezaplacení a měli bychom se o vytváření společně smýšlejících komunit snažit. Dnes je již dokázané, že komunitní společnost udržuje vitalitu lidí a prodlužuje věk dožití svých členů.



Bolest

Bolesti zad, kloubů a velká únava jsou velmi častým problémem a mají značný vliv na zdraví lidí po celém světě. Pokud

není bolest spojená s aktuálním úrazem, většinou ji doprovází dlouhodobá únava, stres i špatné spaní, příčin může být hodně – kromě nedostatečného spánku, stresu třeba i nekvalitní strava nebo nesprávné stravovací návyky. Globálně se s nějakou formou bolesti zad setkalo v průběhu života až 80 % lidí. Faktory, které bolest ovlivňují, jsou samozřejmě rostoucí věk, nízká pohybová aktivita, nadváha a profese, kde je tělo přetěžováno nebo setrvává v jedné pozici dlouhé hodiny (např. zvedání těžkých břemen, dlouhé stání nebo sezení). Léčba jakékoliv bolesti ať už chirurgicky nebo léky je velmi nákladná a většinou není z dlouhodobého hlediska tak účinná (v některých případech je však nezbytná) jako zapojení cílené fyzické aktivity a úprava celkové životosprávy.

Můžeme mít jednak akutní bolest, ta je způsobena náhlým zraněním nebo přetížením. Krátkodobá akutní bolest se dá definovat jako ostrá, bodavá a dobře ohraničená. Většinou tuto bolest doprovází další příznaky, jako je otok, zarudnutí a krvácení. Pokud však bolest trvá více jak 3 měsíce, označujeme ji jako chronickou. Chronická bolest může mít negativní vliv na celkovou kvalitu našeho života a velmi ovlivňuje i naši psychiku. Nejčastěji můžeme chronickou bolest popsat jako tupou bolest, kterou nemůžeme jasně označit a lokalizovat. Může jít jak o somatickou (tělesnou), tak viscerální bolest (bolest vnitřních orgánů). Přidružené potíže spojené s chronickými bolestmi mohou být:



Čas pro sebe: luxus nebo nezbytnost?

Zvykli jsme si na to, že jsme neustále obklopeni mnoha věcmi a náš mozek se musí naučit zároveň soustředit na deset věcí najednou. Také je trendy být workholik, mít neustále nabitý program, mnoho snů a cílů a plnit si do detailu svůj visionboard na každý rok. Ale pozor! Velmi často se nyní také setkáváme s tím, že lidé „vyhoří“, a není to ve smyslu, že by vyhořela celá domácnost a museli přijet hasiči, ale celý organismus jednoho dne řekne, že takto už dál fungovat nemůže. Vypadá to tak, že nastane období, kdy jsme energeticky vyčerpaní, někdy až tak, že nedokážeme vstát

- *negativní* emoce, stres a podrážděnost až deprese
- *neschopnost* se soustředit
- únava
- snížená pracovní výkonnost
- snížený fyzický výkon a mobilita
- poruchy spánku
- sociální *izolace*
- *oslabení* imunitního systému