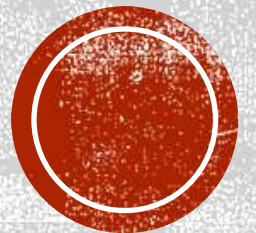
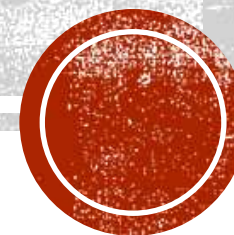
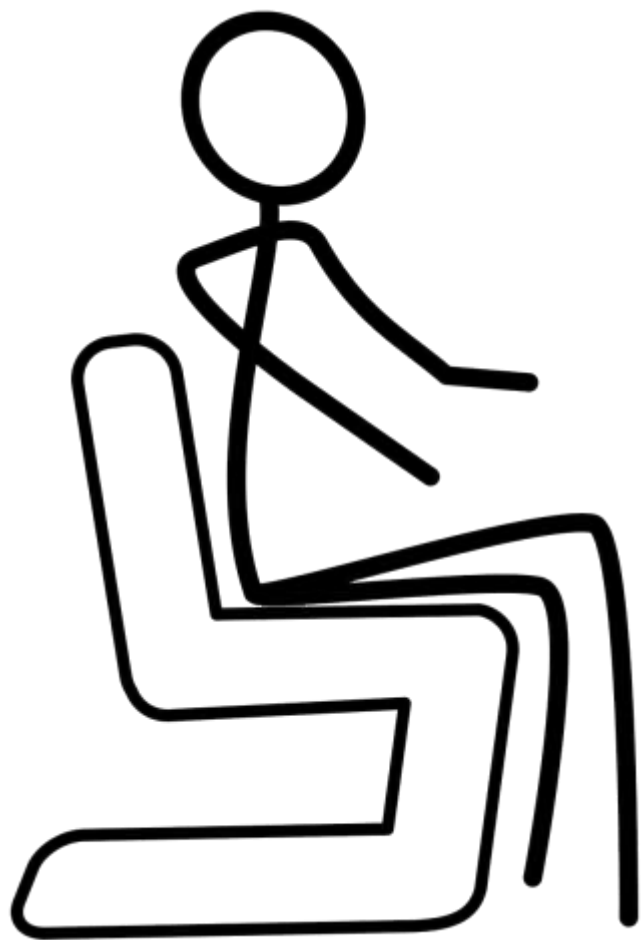


MOMENTUL DE

PREVENȚIE

ȘEDEREA PRELUNGITĂ!

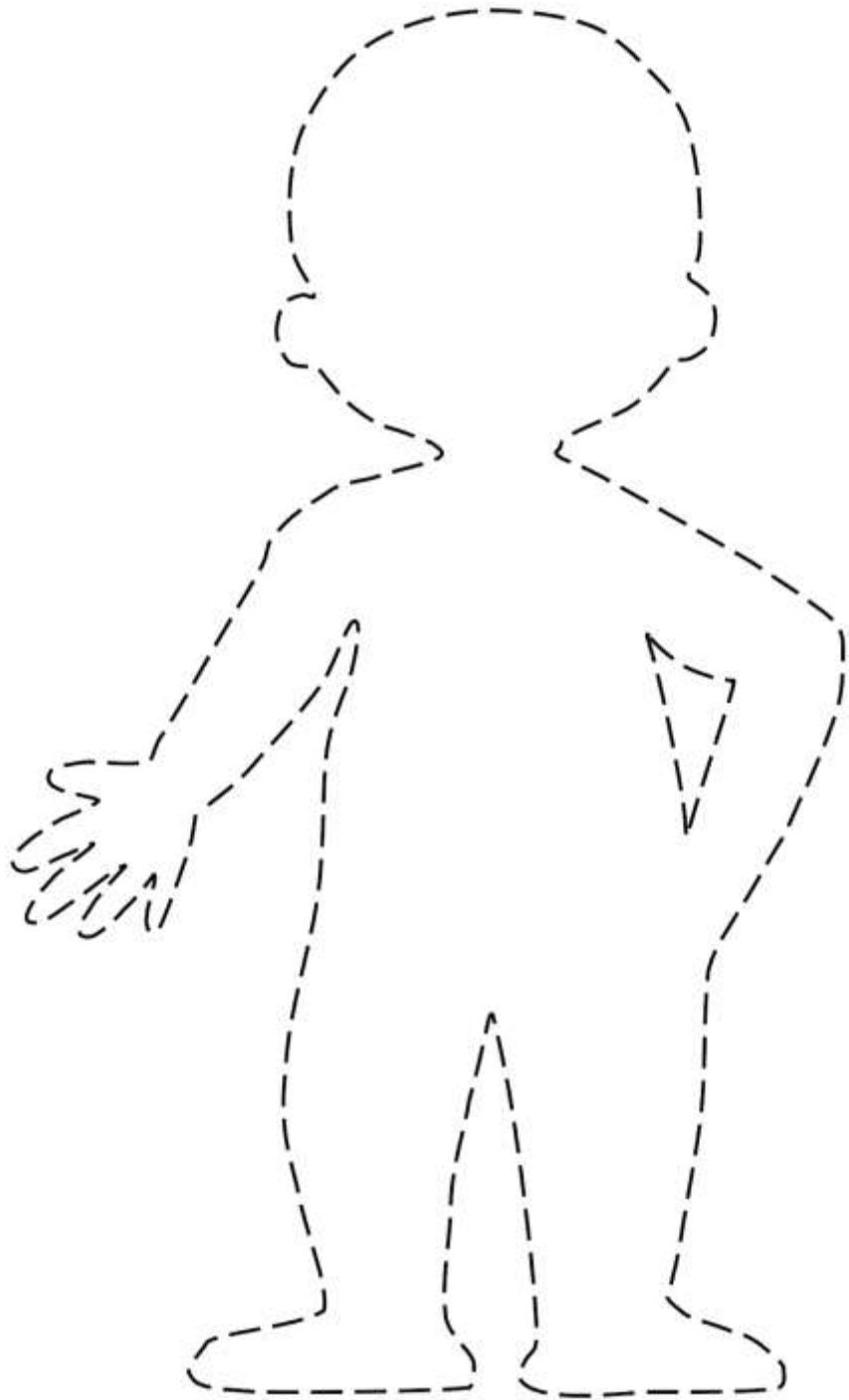




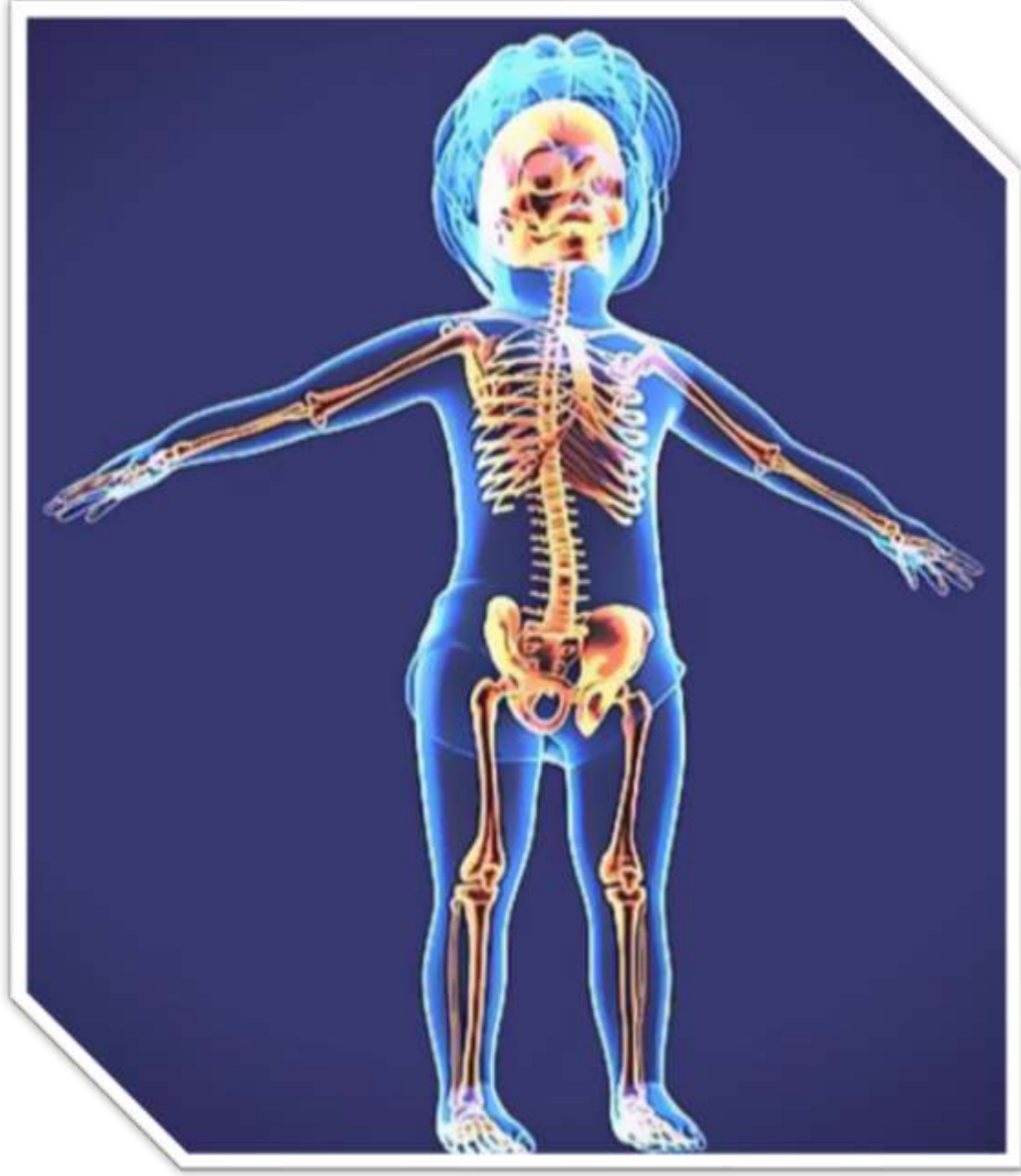
Sursă imagine:

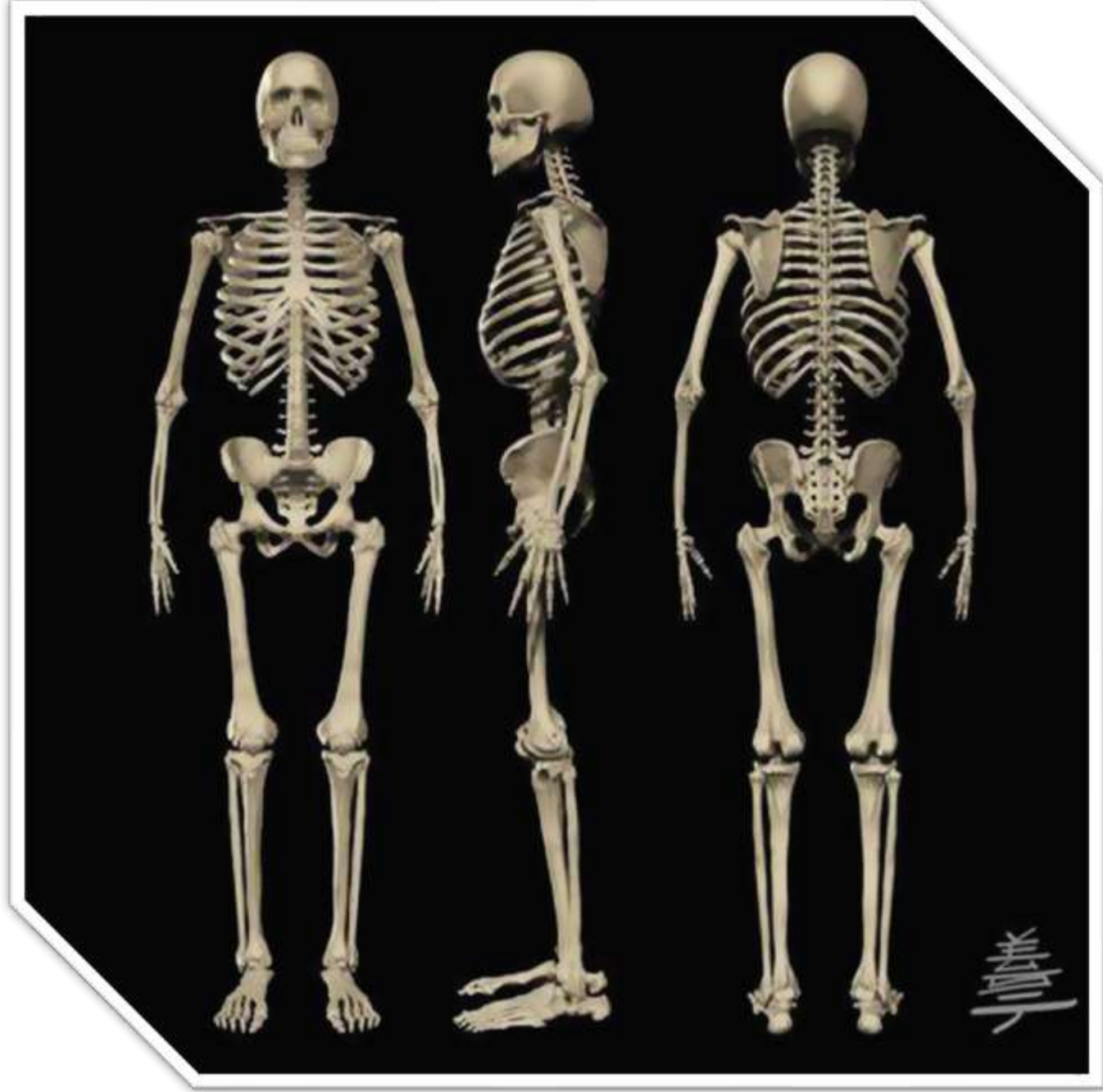
<http://www.clipartpanda.com/categories/sit-in-clipart>

<https://dissolve.com/stock-photo/Tests-desks-empty-royalty-free-image/101-D985-45-122>



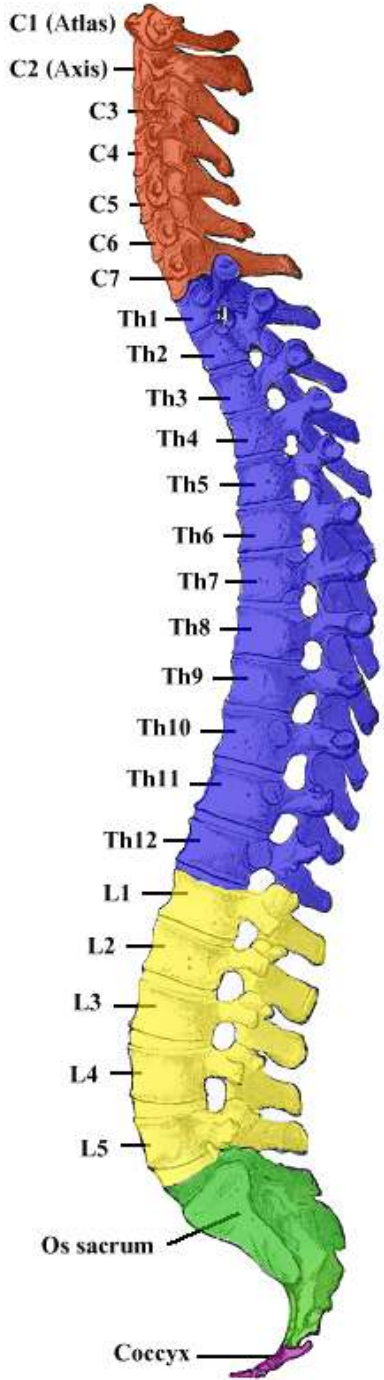








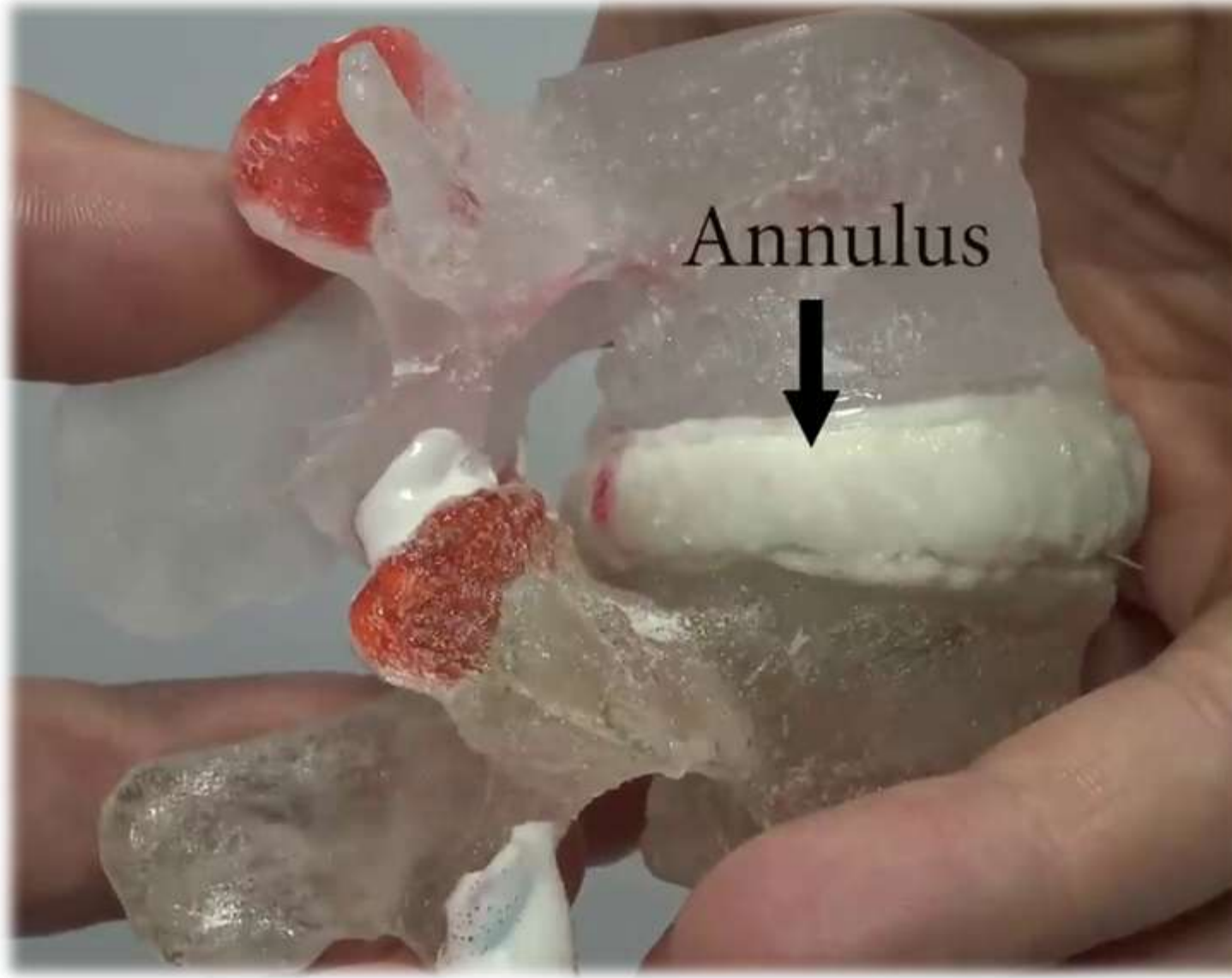


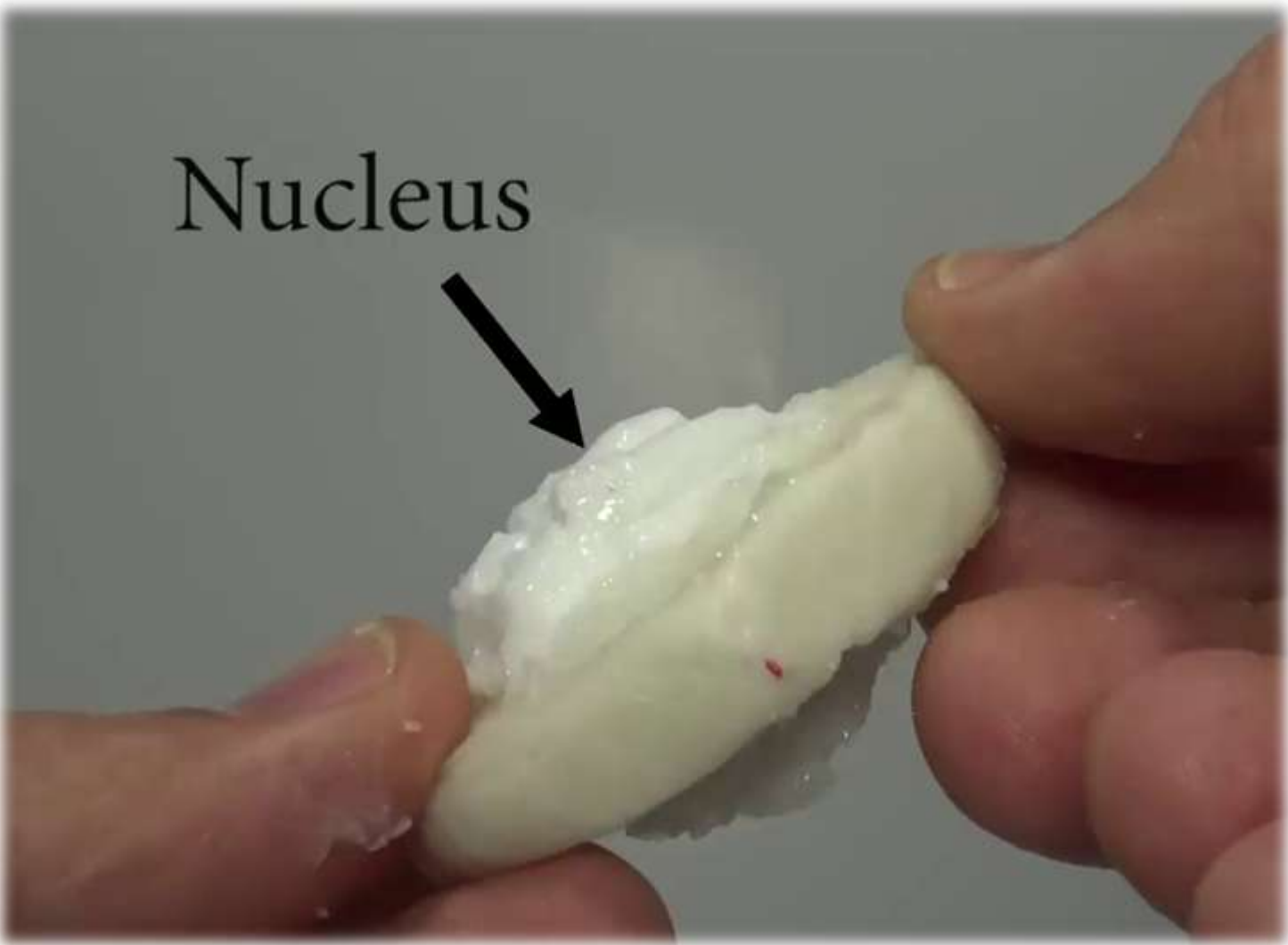


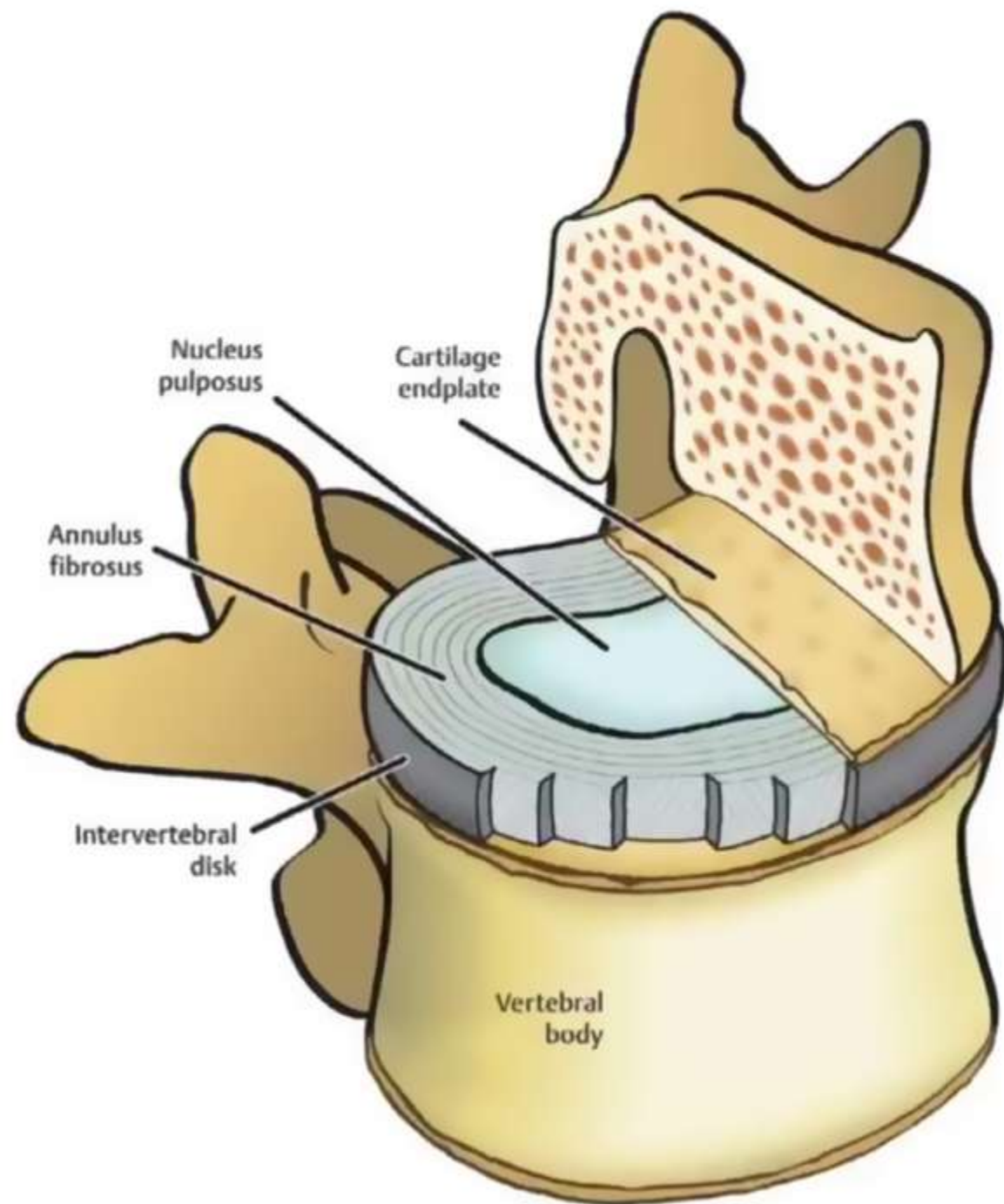
Sursă imagine:

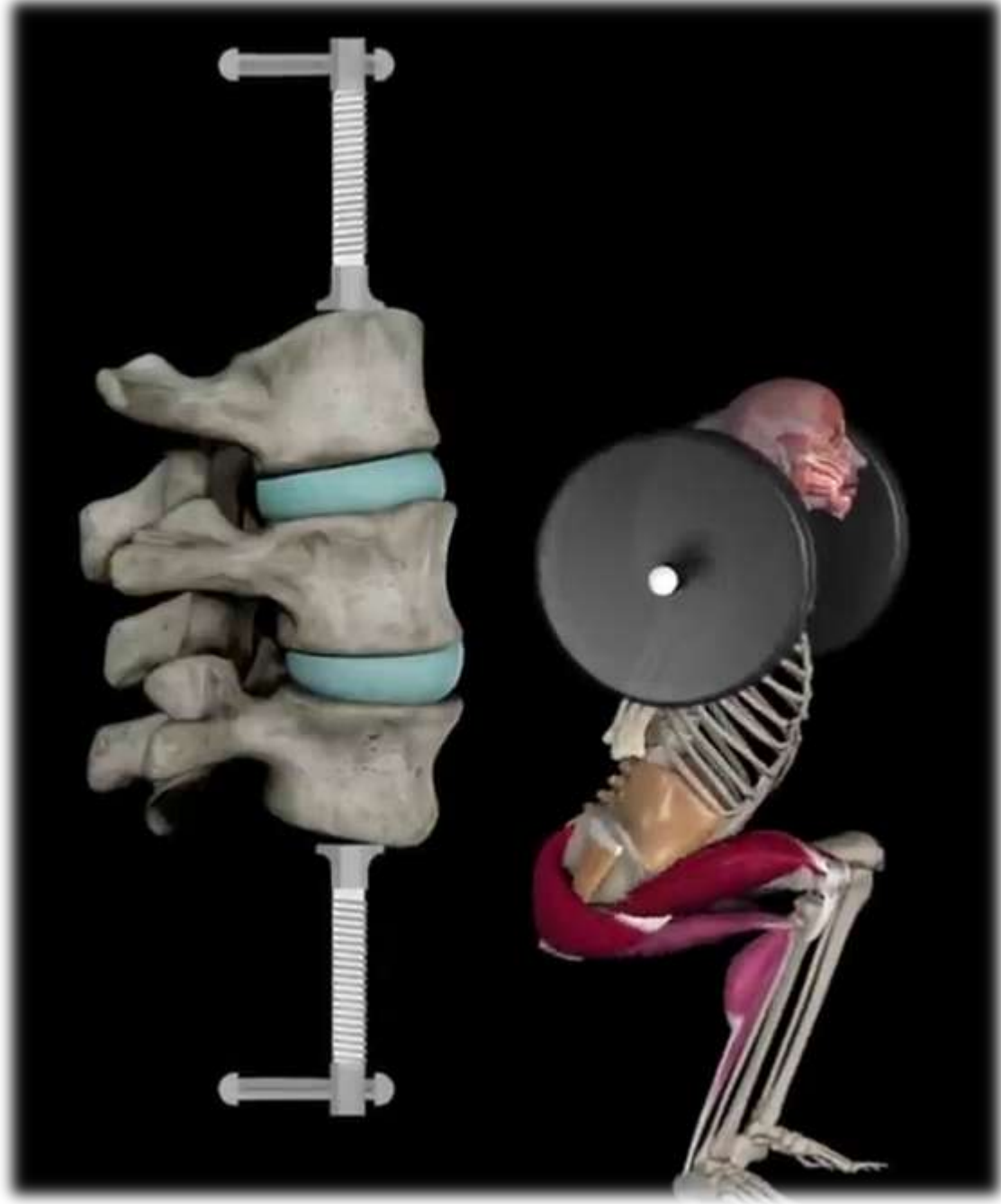
[How To Fix Back Pain \(7 Science Backed Steps\)](#)

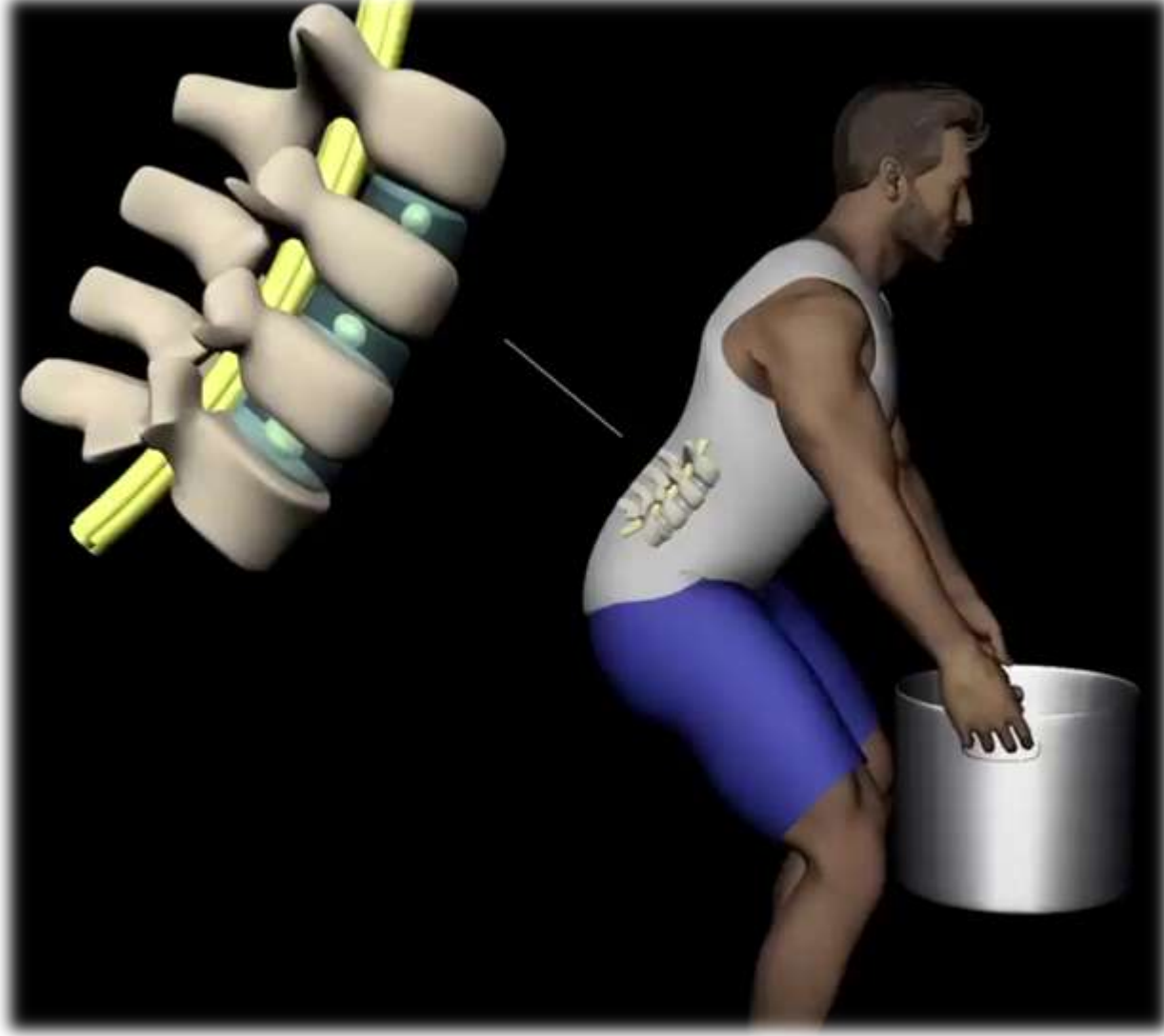


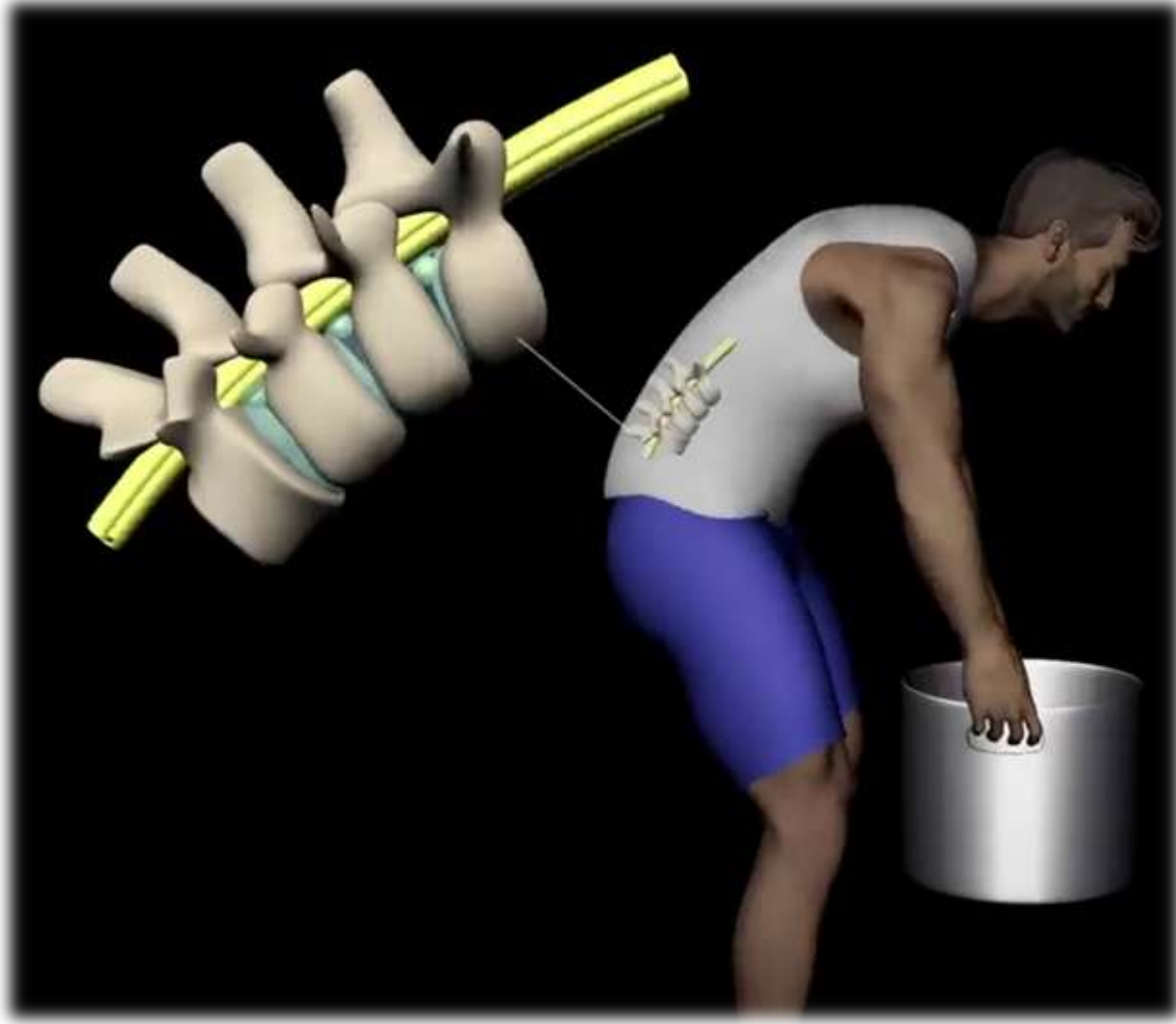


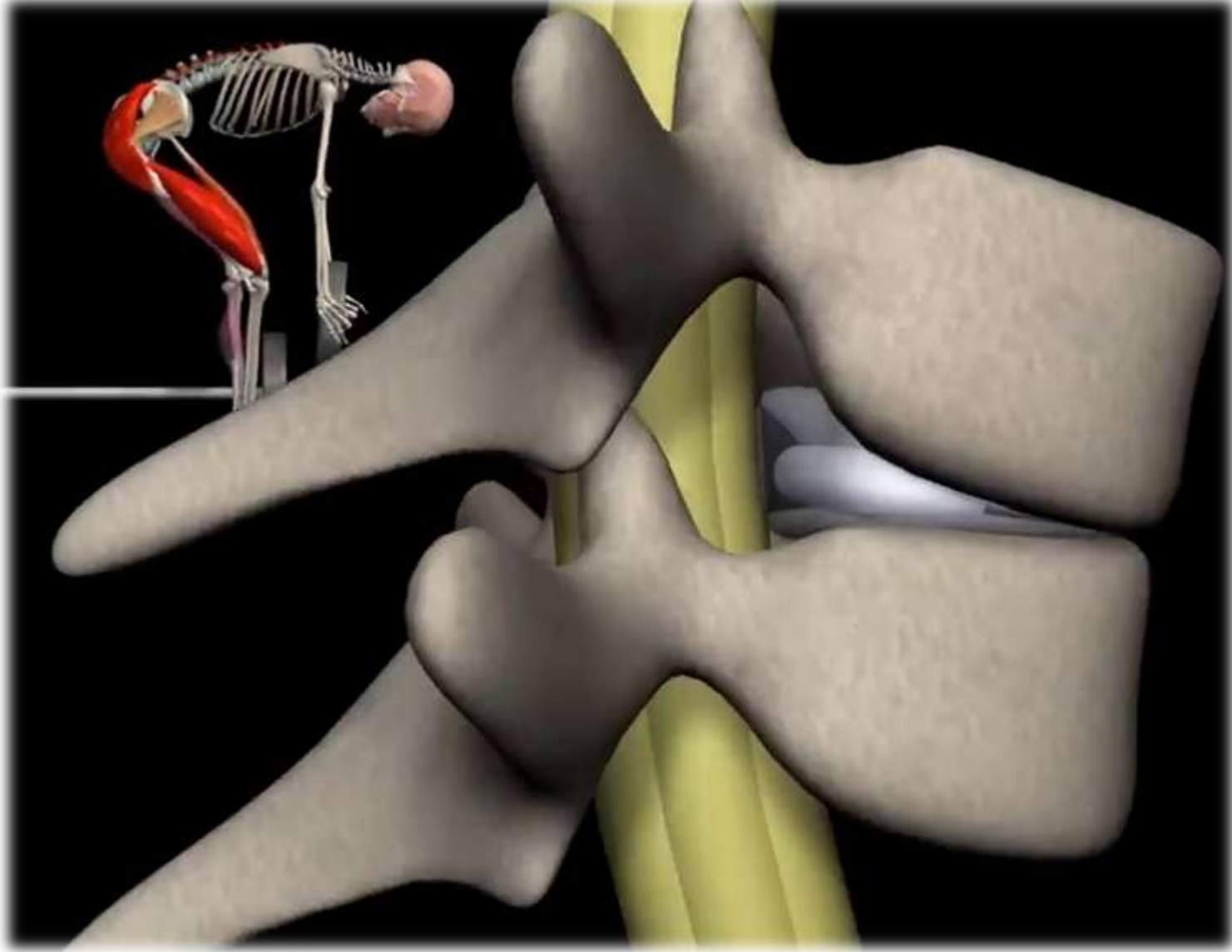


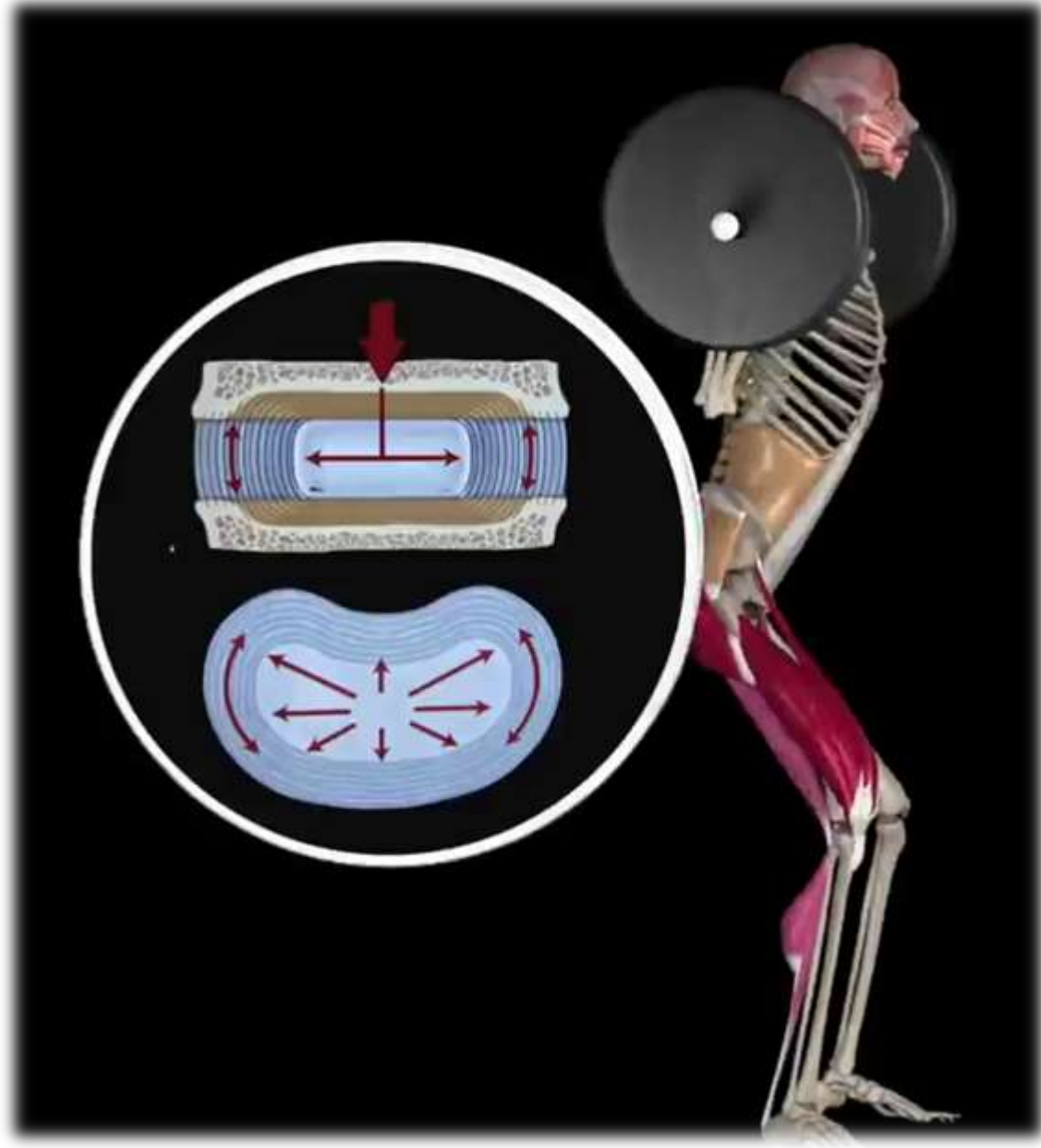




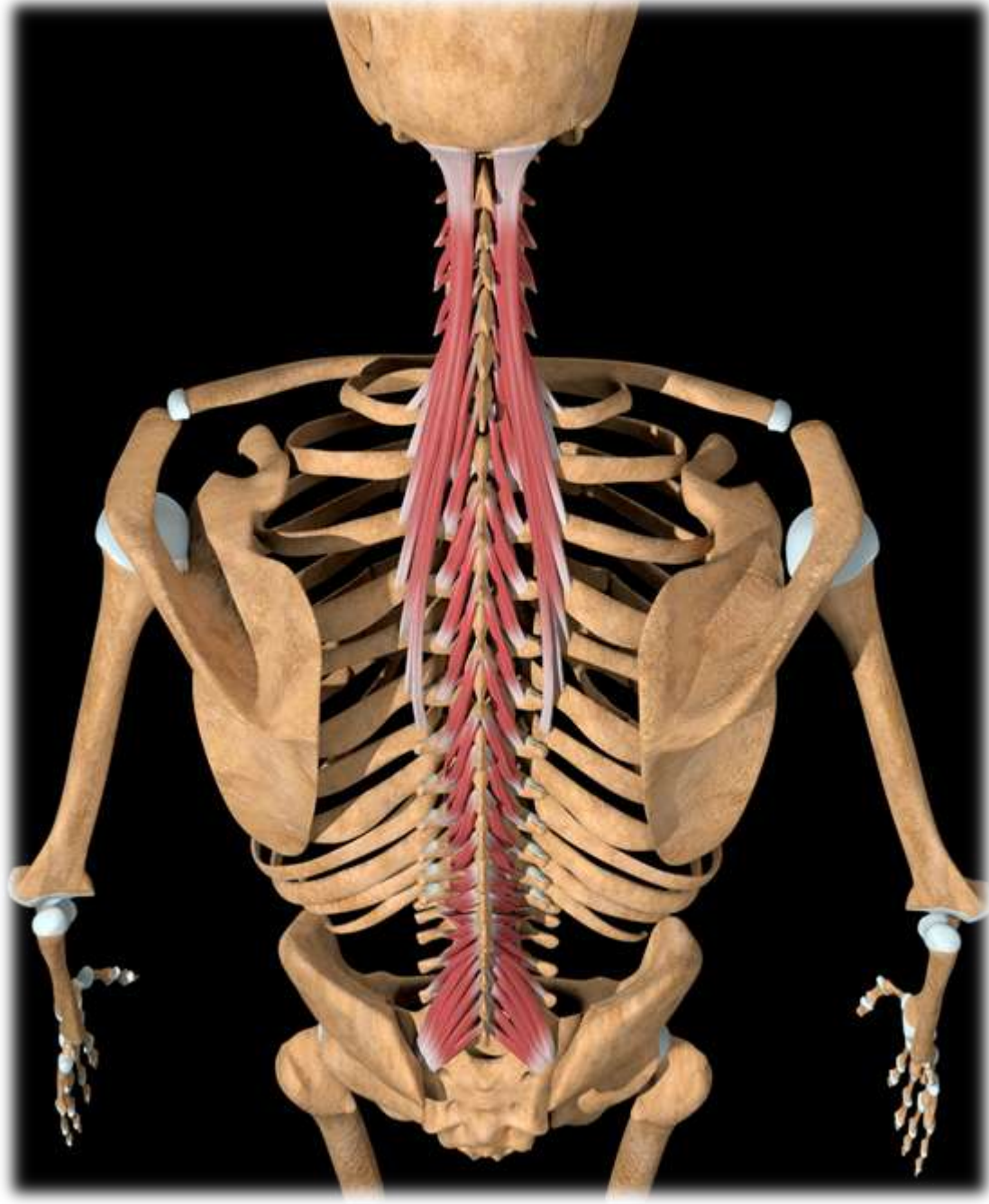


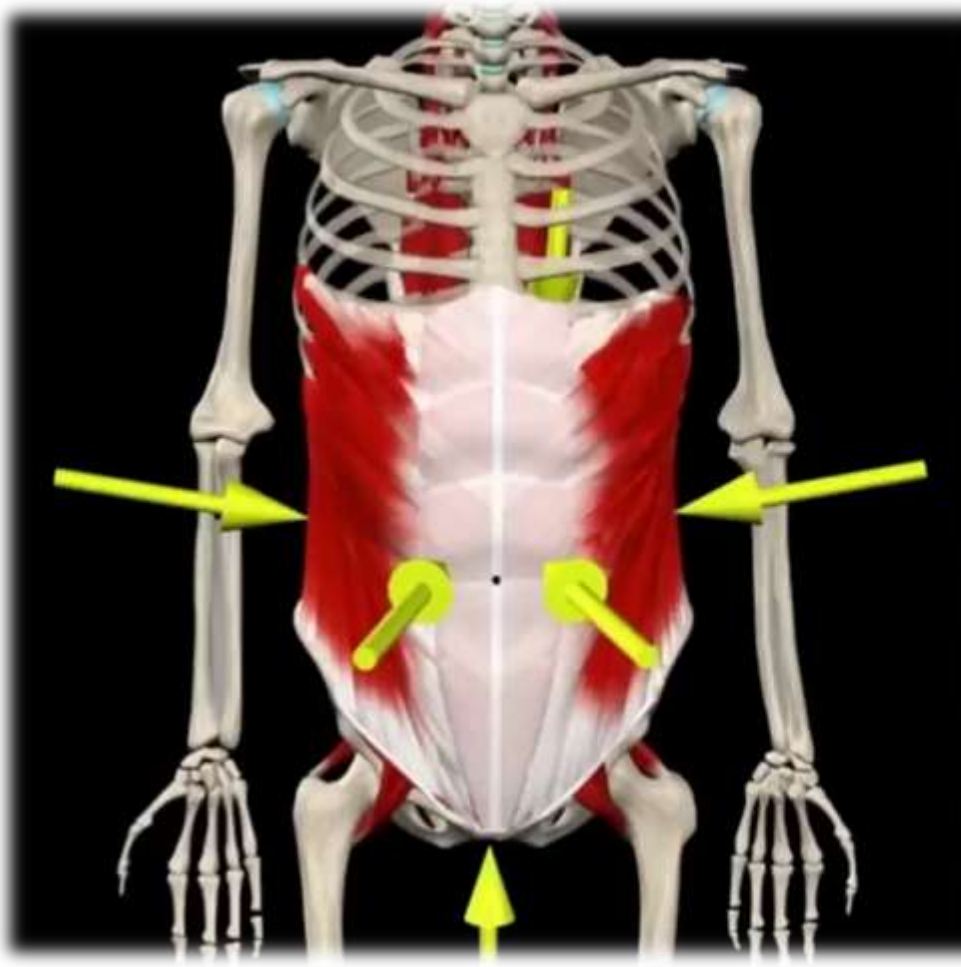












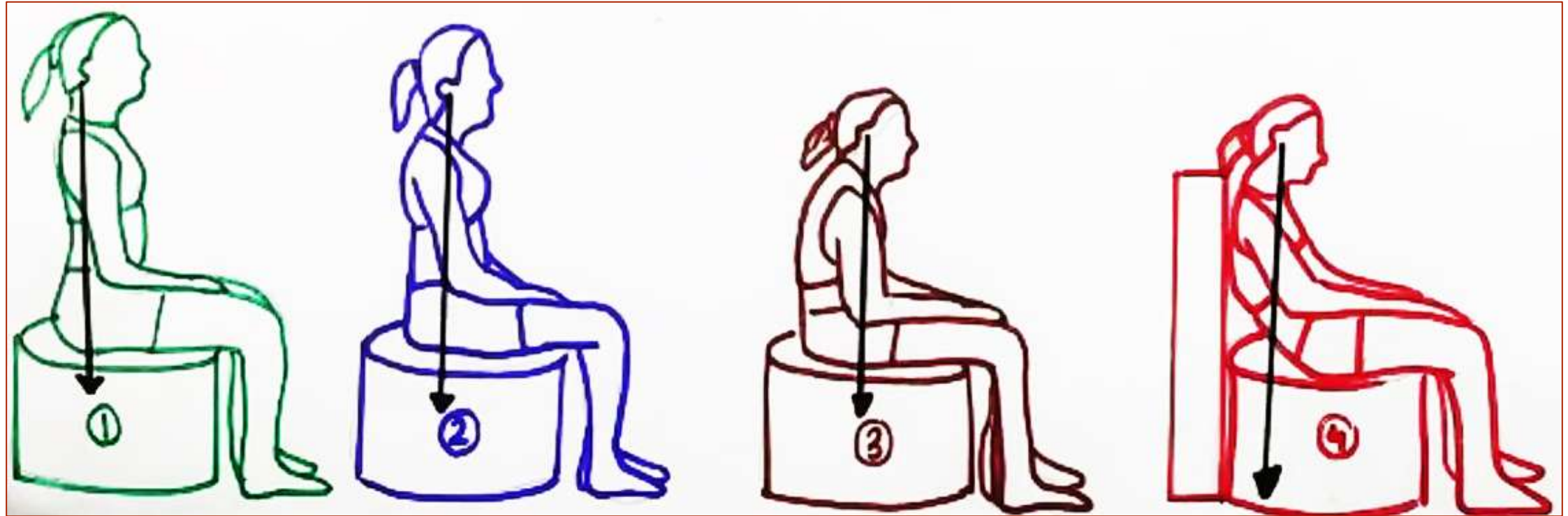


1

2

3

4



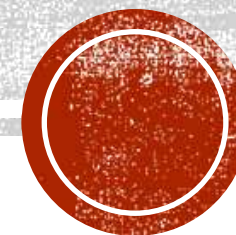
Sursa imaginii:

[POSTURE ANALYSIS SITTING \(Posture Biomechanics\)Physiotherapy Tutorial](#)





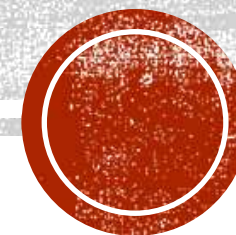
JOCURI RITMICE



Exemple ritmice pentru întreruperea șederii prelungite:
[Momentul de mișcare - YouTube](#)



**ALTE
PROBLEME**



Sursa:

[Murat Dalkilinç: Why sitting is bad for you | TED Talk](#)



Timpul zilnic de ședere!

Cercetările au corelat șederea pe perioade lungi de timp cu o serie de probleme de sănătate. Acestea includ obezitatea și un grup de afecțiuni - creșterea tensiunii arteriale, glicemia crescută, excesul de grăsime corporală în jurul taliei și niveluri nesănătoase de colesterol - care alcătuiesc sindromul metabolic.

Perioadele prelungite de ședere par să **crească**, de asemenea, riscul de deces din cauza bolilor cardiovasculare și a cancerului.





Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis.

OPEN ACCESS Freely available online



Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis

Josephine Y. Chau^{1*}, Anne C. Grunseit¹, Tien Chey¹, Emmanuel Stamatakis^{1,2}, Wendy J. Brown³, Charles E. Matthews⁴, Adrian E. Bauman¹, Hidde P. van der Ploeg^{1,5}

În 2013, într-o analiză a literaturii de specialitate, autorii au găsit o corelație între **timpul total zilnic de ședere și riscul de mortalitate**. Mortalitatea pentru toate cauzele a crescut cu **2% cu fiecare oră** suplimentară de ședere, crescând cu **5%** pentru fiecare oră care depășea durata de **7 ore/zi de ședere**.





ACSM - Sit less and move more.

Primele dovezi ale **efectelor nocive ale șederii prelungite pe scaun** au ieșit la iveală pentru prima dată în anii 1950, când oamenii de știință au arătat că bărbații care aveau un loc de muncă activ fizic aveau mai puține boli coronariene la vârsta mijlocie decât bărbații care aveau un loc de muncă inactiv fizic.

O jumătate de secol mai târziu, un studiu canadian realizat pe 17.013 bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 18 și 90 de ani a arătat că **există o relație strânsă între șederea prelungită și mortalitate**, chiar dacă oamenii îndeplinesc regulile minime de activitate fizică.

Astfel, o ședință de antrenament nu poate înlocui activitatea fizică regulată de pe parcursul zilei.





ACSM - Sit less and move more.

Deși în societatea noastră actuală nu putem elimina timpul petrecut cu activitățile sedentare, cercetările emergente sugerează că **întreruperea timpului petrecut în așezat**, cu activități fizice ușoare, cum ar fi statul în picioare sau mersul pe jos, este importantă pentru **prevenirea consecințelor negative asupra sănătății**, pe care le are șederea prelungită.

Utilizarea birourilor reglabile pe înălțime, pentru lucrul în picioare, și efectuarea de exerciții fizice pe tot parcursul zilei pot ajuta la reducerea sau **întreruperea perioadelor de ședere** din timpul programului de muncă.



CE PUTEM FACE CA SĂ EVITĂM PROBLEMELE ȘEDERII PRELUNGITE?

ANTRENAMENT?



▲ Ședere prelungită!

ANTRENAMENTUL
NU ESTE SUFICIENT !

de ce?

ECHILIBRU

avem nevoie de



Să te ridici de pe scaun de 16 ori câte 2 minute
este **mai SĂNĂTOS**
decât să te antrenezi 32 de minute la finalul orelor de ședere.





Verifică-ți postura
la fiecare 10-15 minute.



Schimbă frecvent între
poziția așezat și stând.



Fă pauză pe parcursul
unei ore.



Fă exerciții specifice.



În timp ce stăm pe scaun:

„**Îndreaptă oala**”, mâinile verifică zona lombară, îndreaptă spatele (periodic pe **parcursul lecției**).



Model de intervenție:

1. Stând depărtat, **mâinile la spate**,
spatele drept, **inspir** lung pe nas,
profund, **expir** lung **pe nas** - **3x**



Model de intervenție:

2. Stând depărtat, brațele sus, **inspir** lung pe nas, profund, **expir** lung **pe nas** – **2x**



Dacă se poate:

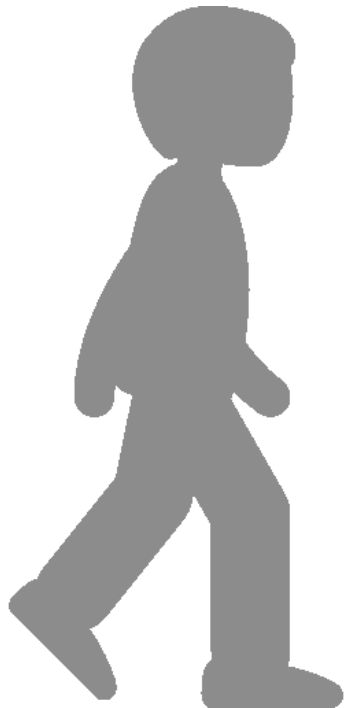
Stând depărtat, **spatele drept**,
înclinarea trunchiului înainte,
palmele pe coapse, deasupra
genunchilor, **inspir** lung pe nas,
profund, **expir** lung **pe nas**

– **2x**



Varianta simplă:

Mers cu mișcarea brațelor pe lângă corp, spatele drept, privirea înainte – **60 sec.**





PĂRINȚI INFORMAȚI, COPII PROTEJAȚI,
FAMILII PUTERNICE!

PROFESORI IMPLICAȚI, COPII EDUCAȚI,
COMUNITĂȚI PUTERNICE!

