В век компьютерных технологий все больше занятого населения проводят свой день в сидячем положении. Для большинства офисных служащих (и фрилансеров, работающих дома) нахождение за компьютерным (письменным) столом в среднем в течение 6-10 часов в день — часть привычной жизни. Все мы знаем о том, что такое количество времени, проведенное в сидячем положении за компьютером, не полезно для тела и организма в целом. Оно может привести к болям в спине (большинство забывает следить за своей осанкой), напряжению глаз и к другим неприятным последствиям. Длительная поза сидя не только тяжкое испытание для опорно-двигательной системы, это также неблагоприятный фактор развития патологии внутренних органов (геморрой, простатит, гастриты, болезни легких. Всё это также ухудшает психоэмоциональное состояние и приводит к снижению качества выполняемой работы и производительности труда.

Чтобы работа в офисе за компьютером не являлась «испытанием на прочность» для вашего организма, необходимо соблюсти хотя бы три условия: эргономичность рабочего места, правильная посадка и контроль осанки, двигательная активность.

1. Стул (офисное кресло) должен быть удобным и подходить к столу по высоте и габаритам.

2. Поза за столом. Спина прямая, плечи расправлены и отведены чуть-чуть назад. Верхняя часть монитора должна находиться на уровне глаз. Если сейчас вам приходится наклонять голову вниз или поднимать вверх, то высоту экрана необходимо изменить. Убедитесь, что запястья не лежат на клавиатуре или на коврике для мыши (если, конечно, у вас не специальный коврик с подушечкой для запястья). Это поможет избежать возникновения туннельного синдрома (все офисные работники в категории риска этого заболевания). Ноги должны быть согнуты так, чтобы колени находились чуть выше уровня бедер. Ступни стоят на полу или на невысокой специальной скамеечке для ног.

3. Двигательная активность. Любую тренировку, в том числе и офисную, нужно начинать с разминки. Идеальный вариант – подняться и спуститься на два-три этажа по лестнице. Хорошо делать это каждый час или два. Вы сразу же «разбудите» сонную от сидячего положения кровеносную систему. А заодно и передохнете на пару минут от рабочей суеты. К периодическим «пробежкам» нужно добавить несколько простых упражнений для растяжения мышц шеи, рук, плеч, запястий, спины, пресса, мышц

грудной клетки, ягодиц, бедра, голени.

Кроме того, во внерабочее время каждый человек должен стремиться к получению физических нагрузок, направленных как на повышение физической выносливости (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.), так и на увеличение мышечной силы (силовые упражнения для различных групп мышц).

Разумеется, уровень физической активности для разных возрастных групп свой. Так, среди маленьких детей следует поощрять физическую активность с самого рождения через игры и водные виды спорта, для детей дошкольного возраста физическая активность - 3 часа в течение дня. Для школьников и подростков рекомендуемая активность - умеренная и интенсивная, продолжительностью от 60 минут до нескольких часов, а интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей рекомендуются не менее 3 раз в неделю. Для молодёжи и взрослых трудоспособного возраста активность умеренной интенсивности должна быть не менее 2,5-3 часов в неделю. Например, по 30 минут 5-7 раз в неделю. Людям пожилого возраста пользу принесёт любая физическая активность, даже небольшая нагрузка лучше, чем ничего. Чем больше пожилой человек физически активен, тем больше пользы для здоровья. Пожилым нужно стремиться к такой же двигательной активности, как и взрослым людям.