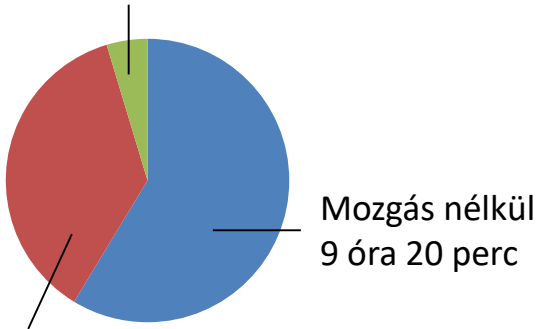


A hosszas ülés következményei

Az ülés negatív hatásai, amennyiben a munka 95%-a ülésben történik – növeli a egyes megbetegedések kockázatát

Átlagos aktivitás ébrenlétkor

Közepes vagy erős intenzitású mozgás 45 perc



Alacsony intenzitású mozgás
6 óra 30 perc

Az ülés káros hatásai

Ülés közben

Az alsó végtag izmainak elektromos aktivitása leaáll

A kalóriaégetés 1/percre csökken

A zsírbontó enzimek működése 90 %-al csökken

2 óra elteltével

A „jó koleszterin” 20 %-al csökken

24 óra elteltével

Az inzulin hatása 24 %-al csökken és nő a cukorbetegség kockázata

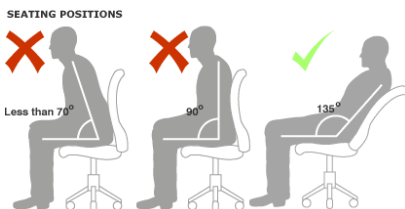
A hosszas ülés negatív hatásai



- A magas stressz derék és nyak-váll fájdalmat okoz
- A törzs-, nyak izmai hosszú mozdulatlan helyzet tartása miatt összepréseli az ereket, így akadályozza a vér áramlását ami kimerültséghez vezet
- Mozgásszegény életmód csökkenti a szív-és tüdőkapacitást, növeli a sérülések és betegségek kockázatát.
- A vér gyakran pang az alsó végtagokban, ezzel visszert okozva

Változtasson 2 dolgon!

Az ülés és a támla 135 fokba állításával csökkenti a hátra ható terhelést, feszültséget



A napi 30 perc mozgás nem elég! Iktasson be mozgásokat az ülés idejére:

- ✓ Járkáljon az irodában
- ✓ Lépcsőzzön
- ✓ Telefon helyett személyesen menjen a kollégákhoz

