



FOTO: SHUTTERSTOCK

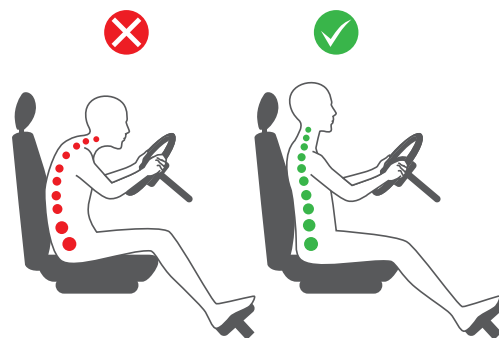
Sedeti in se dobro POČUTITI

Napisala: MATEJA PATE

Ste tudi vi med tistimi, ki se vsako jutro vozijo na delo v več deset kilometrov oddaljen kraj in nato večino delovnega dne presedijo? Vam čas, preživet v avtomobilu, radodarno odmerjajo zastoji na cestah ob prometnih konicah? Skupaj z vožnjo se sedenja mimogrede nabere za deset ur in več. Že ta podatek je grozljiv, če pa se gremo še malo matematike, to pomeni petdeset ur na delovni teden, približno dvesto ur na mesec in dva tisoč štiristo ur sedenja na leto. Človeško telo pa je narejeno za gibanje!

Tokrat bomo pustili ob strani priporočila strokovnjakov o tem, koliko gibanja potrebuje odrasel človek za zdravo življenje. Če smo že tako ali drugače priklenjeni na sedeže, pogledjmo, ali lahko kaj naredimo zase v teh okoliščinah.

Se kdaj zalotite, kako ste zgrbljeni za volanom? Ste kdaj pomislili, kakšen je pravzaprav vaš optimalni položaj med upravljanjem vozila? Naš položaj za volanom zelo odloča o našem reakcijskem času, pa tudi o udobju in morebitnih bolečinah zaradi predolgega sedenja. Kako torej najti najudobnejši položaj za vožnjo?



1 Sedite tako daleč nazaj na sedež, da se zadnji del vaše medenice dotakne naslonjala sedeža.

Občutite, kje zaznate največji pritisk. Ali lahko v tem položaju brez težav dosežete stopalki za plin, zavore in sklopko? Ali so vaši komolci iztegnjeni oziroma rahlo pokrčeni in usmerjeni navzdol?

2 Prilagodite pozicijo sedeža tako, da lahko roki udobno položite na volan v položaj urnih kazalcev, ki kažeta na deset in dve. Komolca rok naj sproščeno visita navzdol. Poskrbite, da sta vaša medenica in hrbet še vedno v stiku z naslonjalom sedeža in da lahko brez napora dosežete stopalke.

Rahlo usločen
spodnji del
hrbta
PODPRE
hrbtenico
in zmanjša
bolečino.

3 Medtem ko ramena in zgornji del hrbta počivajo na naslonjalu sedeža, počasi usločite spodnji del hrbta in ga odmaknite od naslonjala. To naredite tako, da potisnete zgornji del medenice naprej. Nato pa pokotalite medenico v nasprotno smer in potisnite spodnji del hrbta v naslonjalo sedeža. Na ta način pojdite nekajkrat s spodnjim delom hrbta naprej in nazaj. Med gibanjem spodnjega dela hrbta naj ostanejo ramena in zgornji del hrbta v stiku z naslonjalom. Opazujte, kako se dvigneta vaš prsni koš in glava, ko hrbet usločite. Ko je glava v najvišjem položaju, si prilagodite položaj vzvratnega ogledala.

4 Zadržite spodnji del hrbta v udobnem položaju nekje med popolno usločenostjo in pritiskom v naslonjalo sedeža. Morda bo prilagajanje temu položaju zahtevalo nekaj dela in trajalo nekaj časa. Popolno naslanjanje na naslonjalo slabi mišice in stiska hrbtenico. Rahlo usločen spodnji del hrbta podpre hrbtenico in zmanjša bolečino. Lahko, medtem ko občutite usločenost hrbta, sprostite čeljust in obraz? Optimalni položaj dosežete takrat, ko je hrbet rahlo usločen in zaznate malenkostno delo mišic. Če so vaše hrbtne mišice šibke, bo trajalo nekaj časa, da se bodo okrepile, vendar bo to olajšalo katerikoli sedeč položaj.



FOTO: MATJAŽ MILAVEC

Mateja Pate je študentka metode Feldenkrais z licenco za vodenje skupinskih lekcij ozaveščanja skozi gibanje (ATM – Awareness Through Movement).
[f](#) **Mikrogib.**

ZADIHAJTE SPROŠČENO!

Opazili boste, da bolj sproščeno dihate, kadar je hrbet rahlo usločen, prsni koš in glava pa dvignjena. Da bi lažje zaznali razliko, se sesedite nazaj v sedež, pustite, da se prsni koš in glava spustita. Lahko občutite, koliko manj prostora je v vašem prsnem košu za vdih in izdih? Zdaj spet zavzemite prejšnji položaj, tako da potisnete zgornji del medenice naprej in rahlo usločite hrbet, tako da se hrbtenica podaljša. Občutite, kako z lahkoto globoko vdihnete in izdihnete? Marsikdo med vožnjo postane zaspan ravno zaradi omejenega dihanja, ki je posledica sesedenega telesa v sedežu.

Če povzamem: optimalno boste na avtomobilskem sedežu sedeli z rahlo usločenim hrbtom, z rokama, udobno položenima na volan v prej opisanem položaju, in ko lahko v vzvratno ogledalo pogledate z vzravnano hrbtenico. Ključ do vašega optimalnega položaja pa je polno, sproščeno dihanje. Srečno na cesti in čim manj slabe volje pri vsakokratnem prilagajanju sedeža vašim meram, ko prevzamete avto od družinskih članov drugačnih dimenzij. ●

