

Meditsiinidoktor Harri Helajärvi arvamusi GYMBAst, selle kasutusvõimalustest ja -viisidest ning kasust tervisele.

- 1) Pikaajaline pausideta istumine ei ole sugugi hea meie organismi ainevahetusele, kuna sellega kaasneb suurenenud ülekaalulisuse, II tüüpi diabeedi, metaboolse sündroomi, rasvmaksa, südame- ja veresoonehaiguste, mõnede vähivormide ja enneaegse surma risk. Tervisele tulevad kasuks juba pausid istumises (näiteks iga 30, 45 või 60 minuti järel). GYMBA pakub lihtsa mooduse lühendada ühtejärke istumise aega.
- 2) Kõval põrandal seismine põhjustab valu jalgades ja säärtes. GYMBA tagab aluse, millel on kergem, mugavam ja pehmem seista, tänu millele on seismine mugavam ja atraktiivsem.
- 3) Istudes on energiakulu peaaegu sama suur kui paigal seistes (energiakulu metaboolsetes ekvivalentides ehk MET 1–1,5). Seistes kulub energiat koguni 25–50% rohkem kui istudes. GYMBAst kasutades on võimalik energiakulu veelgi suurendada ja samuti võimaldab see kauem püsti seista.
- 4) Ka pidev, pikaajaline ühe koha peal seismine ei pruugi kehale hästi mõjuda, kuna see võib vähendada jalgade venoosse vere tagasivoolu ning suurendada veenilaiendite, jalatursete ja veenitrombooside riski. GYMBA abil aktiveeritud liigutused aitavad kaasa jalgade, puusa ja selja normaalsele liikuvusele, tõhustavad jalgade nn lihaspumba efekti ja seeläbi ka venoosse vere tagasivoolu.
- 5) Pikaajaline ühe koha peal seismine võib olla ebamugav, eriti algul, kui sellega pole veel harjutud. Kuna GYMBA peal on mugavam seista, võimaldab see töötada püstasendis kauem, mis omakorda stimuleerib sagedamini valima istumise asemel seismise ja võimaldab seista pikemat aega.
- 6) Pikaajaline ühe koha peal seismine võib selga ja jalgu liigselt koormata ning suurendada lihasvalusid. Ülakeha ja puusa piirkonna lihaste nõrk toetus ning lihaspinged jalgades põhjustavad sageli liigset koormust alaseljale (lihastes, liigestes, ligamentides ja lülivaheketastes). Tänu lihaste aktiveerimisele suudab GYMBA parandada tugi- ja liikumiselundite vereringet, metabolismi ja suurendada lihasjõudu, mis omakorda aitab vähendada seljavalude riski.
- 7) Akuutsete seljavaevuste all kannatavatel inimestel on abi keha väiksematestki lisaliigutustest ning kehaasendi vahetamisest, mida soovitataksegi pikema puhkehetke asemel. GYMBA pakub lihtsat ja ohutut võimalust väheseks, aga mitmekesisemaks liikumiseks. Paljud seljavalude käes vaevlejad ongi saanud abi just regulaarsest GYMBA kasutamisest.
- 8) Ülakeha lihaste aktiivsus on oluline kõikide seljavaevuste kontrolli all hoidmisel. GYMBA võimaldatav mõlemasuunaline liikumine suurendab lihaste aktiivsust selja ja puusa piirkonnas, mis omakorda parandab ülakeha ja puusa piirkonna kehaasendite kontrollimist. Samuti aitab GYMBA parandada tasakaalutunnetust.
- 9) Sundasendid pole kunagi head, ka mitte seistes. GYMBA funktsionaalsusest saab maksimaalset kasu siis, kui seda kasutada erinevates asendites, erinevatel viisidel ja erinevates suundades. Vajaduse korral on GYMBA ka tasakaalustavaks toeks jalgadele ja aitab venitada jalalihaseid.
- 10) Üksnes reguleeritav töölaud ei pruugi pikendada seistes veedetud aega, eriti kui see pole mugav. Reguleeritava töölauda kõrval on GYMBA lihtne ja käepärane abivahend.

Kontoritöötajate tervise ja heaolu nimel!



Parimate
soovidega
Harri

Harri Helajärvi, MD
vastutav eriarst
<http://elamantapatohtori.blogspot.fi/>
Paavo Nurmi keskus
Mittetulunduslik spordimeditsiinikeskus