

Giderek artan ofis içi hareketsiz hayat, bilgisayar başında geçirilen saatler, bilinçsiz yapılan ev işleri, rahatsız koltuklar, direksiyon başında tüketilen dakikalar insanları doğal duruşlarından uzaklaştırıyor.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Burcu Sönmez'e göre, sağlığımız için dik durmanın 10 önemli sebebi var. Dik duranların daha uzun ve kendine güvenli görüldüğünü ifade eden Dr Burcu Sönmez, güzel görünmek isteyenlere de dik durmayı tavsiye etti. İşte dik durmanız için 10 neden:

Boyu uzun gösterir. Kambur durulduğunda sırt yuvarlanır, omuzlar içe döner, kişi olduğundan daha kısa gözükür.

Kendine güvenin ifadesidir. Kendine güvenen kişiler kendilerini saklamak istemezler. Kambur duruş saklanmak ihtiyacını düşündürür.

Dik durmak doğal görünmektir. Zaten dik duruş doğamızda vardır ama kötü alışkanlıklar nedeni ile kaybedilir.

Güzellik kriterlerindendir. Göğüsleri ve kalçaları da dikleştirir. Kambur duruşta çene öne gider. Göğüsler sarkar, göbeğe yaklaşır. Karın bombeleşir.

Kasları ahenkli çalıştırır. Dik duruşun bozulması kas dengesinin bozukluğunu gösterir.

Eklemlerin uzun ömürlü olmasında etkilidir. Düzgün duruş sırasında dengeli çalışan kaslar, eklemlere dengeli yük dağılımını sağlar. Eklemlerin yıpranmasını önler.

Solunum ve dolaşımın normale dönmesini sağlar.

Normal dik duruş, omurganın doğal eğriliklerini korur. Dik durmak çubuk gibi dümdüz durmak değildir.

Dik durmak insana disiplin kazandırır. İş yapma hevesini arttırır. Omuzları çökmüş bir insanlar dik duran bir insanın çalışma şevki aynı değildir. Dik duruş da disiplinli çalışmanın sonucudur. “Dik durmalıyım” demekle elde edilemez, çalışmakla elde edilir.

Dik durmak, çene, boyun, sırt ve bel eklemlerinde aşınma sonucu oluşabilecek ağrıların önüne geçer. Karın kaslarını güçlendirir, bel fıtığı oluşması riskini azaltır.