

ABY TĚLO NEBOLELO

SPRÁVNÝ SED

chodidla mírně od sebe (cca na šířku boků), celou plochou na podložce



kolena ohnutá do pravého úhlu (možné i více)



stehna s oporou téměř po celé délce, sedák židle dostatečně široký a hluboký (nedochází k útlaku z boku, konec sedáku cca 2–3 cm od podkolenních jamek)



trup se stehny v úhlu 90°–100°, pánve v neutrálním postavení



opora zad v bedrech (příp. po celé délce)



trup vzpřímený, břišní svaly mírně zpevněné, vypnutý hrudník, ramena a lopatky stažené dozadu a dolů



krční páteř protažená, brada přisunutá dozadu směrem k páteři (brada s krční páteří v úhlu 90°)



horní končetiny ohnuté v lokti v úhlu 90°–110°



DYNAMICKÝ SED

překlápění pánve, kroužení pánví, občasné stažení hýžďových a břišních svalů, střídavý tlak do chodidel apod.

DOPORUČENÍ

- ▶ dbejte na správný sed, který snižuje zátěž pohybového aparátu
- ▶ dbejte na ergonomické uspořádání pracoviště
- ▶ při dlouhodobé práci vsedě se snažte střídat polohy (dynamický sed)
- ▶ pro zlepšení držení těla a zvýšení dynamiky sedu je možné využít i alternativní způsoby sezení (klekačky, balanční míče) po dobu maximálně 40 minut
- ▶ pravidelně zařazujte během pracovní doby úlevové polohy a kompenzační cviky
- ▶ hýbejte se i po práci, udržujte se v celkové fyzické kondici
- ▶ neseďte se zkříženými dolními končetinami!

Naskenováním QR kódu přehrajete video

