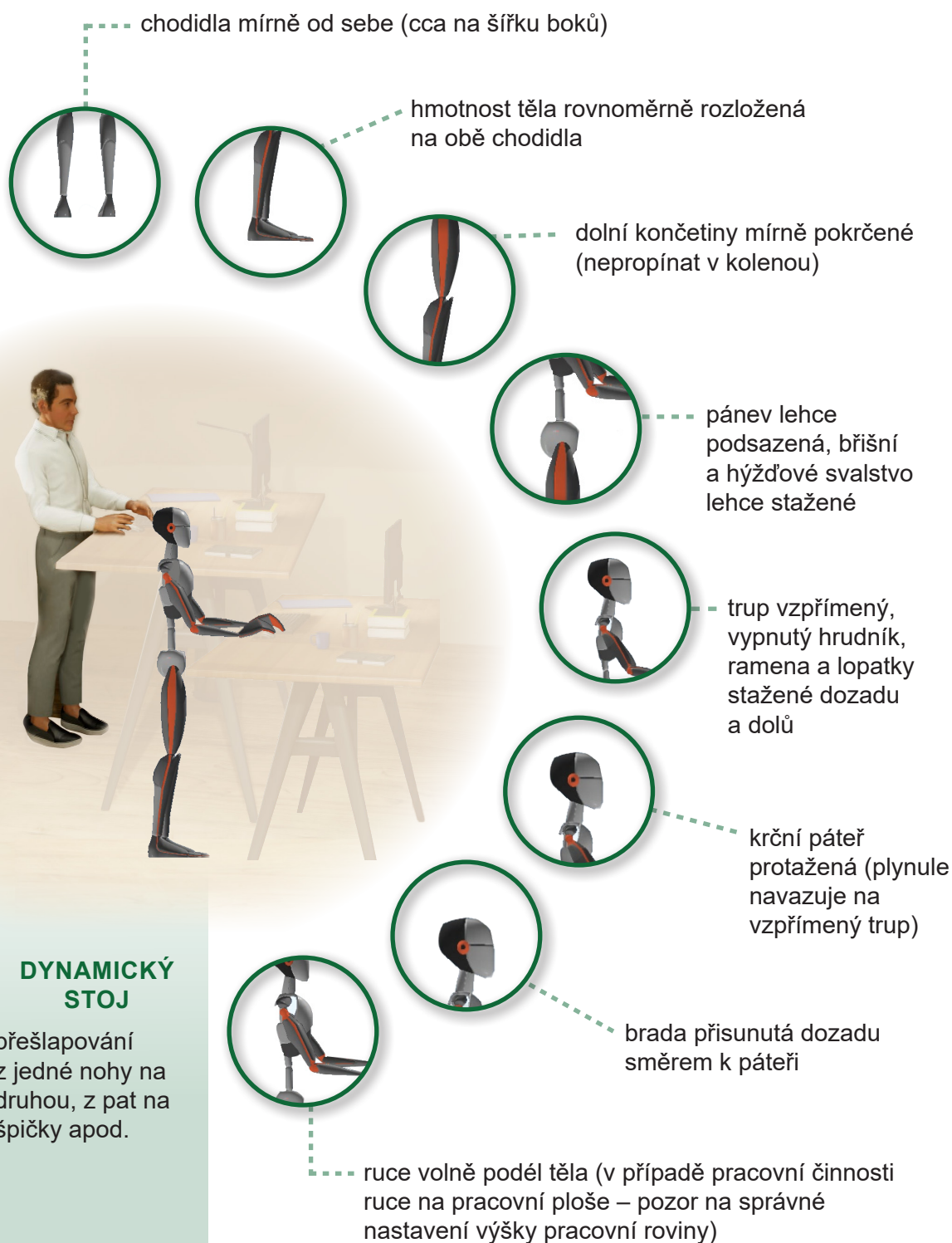


ABY TĚLO NEBOLELO

SPRÁVNÝ STOJ



DYNAMICKÝ STOJ

přešlapování z jedné nohy na druhou, z pat na špičky apod.

DOPORUČENÍ

- ▶ dbejte na správný stoj, který snižuje zátěž pohybového aparátu
- ▶ dbejte na ergonomické uspořádání pracoviště
- ▶ při dlouhodobé práci vestoje se snažte střídat polohy (dynamický stoj)
- ▶ pravidelně zařazujte během pracovní doby úlevové polohy a kompenzační cviky
- ▶ hýbejte se i po práci, udržujte se v celkové fyzické kondici
- ▶ při dlouhodobém stání se vyhněte botám na podpatcích, které znemožňují provést správný stoj

Naskenováním QR kódu přehrajete video

