

ULEHČI SI PRÁCI VSTOJE



Správný korigovaný stoj (občas si jej uvědom)

- krční páteř protažena
- ramena a paže uvolněny
- trup vzpřímený
- chodidla lehce od sebe

Korekce pracovního stoje

- kolena lehce pokrč
- lehce podsuň pánev (uvědomění si břišních a hýžďových svalů)
- lehce zatlač rukama proti stolu



Tak nestůj dlouhodobě Uvolněný stoj

- hlava předsunutá
- zvýšené bederní prohnutí
- pánev vysunuta vpřed
- „zavěšení do vazů“

Asymetrický stoj

- přesun váhy na jednu nohu
- sešikmení pánve
- vybočení páteře do strany



Správné vzpřímené držení



Nesprávné ohnuté držení



PROTAHOVACÍ CVIKY

- propleť prsty (dlaně směřují ke stropu)
- protáhni paže vzhůru
- neprohýbej se v oblasti bederní páteře

propleť prsty za tělem, protáhni paže vzad a vzhůru
ukláněj se s nataženou paží střídavě na obě strany

- opři jednu nohu o stůl, židli či stupínek
- zpevni držení pánve a bederní páteře
- protlač pevně držený trup vpřed

protáhni se ve dřepu

UVOLŇOVACÍ CVIKY

- zaujmi správný sed s oporou zad
- natáhni obě dolní končetiny a podlož je ve zvýšené poloze
- střídavě propínej a přitahuj špičky nohou
- vhodné je cvičit bez bot

Varianta: ve stoji střídej stoj na patách a na špičkách (zlepšení prokrvení dolních končetin)

opři dlaně o bedra a plynule a lehce se zakloň

Úlevové polohy

Varianty: opři se o stůl břichem, lokty či dlaněmi rukou



DOPORUČUJEME

- cviky prováděj pomalu a plynule
- preferuj dynamický stoj - např. přešlapování z jedné nohy na druhou, nakročení apod.
- dle možnosti střídaj práci vstoje a vsedě
- dle možnosti se občas projdi
- pečuj o své nohy a o správnou obuv
- zkontroluj správnou výšku pracovního stolu a eventuálně ji uprav



Autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.,
recenze: doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.,
kresby: doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.,
grafická úprava: Luděk Rohlík,
odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová.
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,
realizoval GEOPRINT s.r.o., Krajinská 1110, Liberec.
1. vydání, Praha 2003. © Státní zdravotní ústav.
2. vydání, Praha 2008

NEPRODEJNÉ