

5 TRIKOV PRE ZDRAVÉ A ERGONOMICKÉ STÁTIE

Vyťažte zo svojho polohovateľného stola maximum – pre zdravie, novú energiu a pohodlie bez bolesti chrbta.

Potiahnite pre tipy →

Nastavenie stola & Držanie tela

1

Správna výška stola

Výška stola by mala presne zodpovedať výške vašich lakťov pri prirodzenom postoji.

- Postavte sa vzpriamene s uvoľnenými ramenami.
- Ohnite lakťe do presného uhla 90°.
- Pracovná doska stola má ležať v úrovni lakťov.

2

Držte chrbát vzpriamene

Vzpriamený postoj účinne chráni vašu chrbticu pred preťažením a znižuje únavu.

- Ramená držte uvoľnené, neťahajte ich k ušiam.
- Hrudník nechajte otvorený pre dobré dýchanie.
- Chrbtica ostáva v prirodzenom zakrivení.

Pohyb & Organizácia priestoru

3

Striedajte polohy

Pohyb je kľúčom k zdraviu. Ani celodenné státie nie je pre telo ideálne.

- Striedajte státie a sedenie každých 30–60 minút.
- Doprajte telu prirodzený a plynulý pohyb.
- Krátke prestávky na natiahnutie predchádzajú únave.

4

Majte všetko po ruke

Usporiadajte si pracovný priestor tak, aby ste sa zbytočne nenakláňali.

- Monitor umiestnite priamo pred seba v úrovni očí.
- Klávesnicu a myš majte v pohodlnej vzdialenosti.
- Často používané veci udržiajte na dosah ruky.

Stabilita a návyky pre každý deň

5

Nezabúdajte na nohy a stabilnú oporu

Správny postoj začína od chodidiel. Opora nôh ovplyvňuje nastavenie celého tela a panvy.

- Stojte celou plochou chodidiel rovnomerne na podlahe.
- Nohy držte mierne od seba na šírku ramien pre stabilný postoj.
- Používajte pohodlnú obuv s dobrou oporou (alebo ergonomickú podložku).



Malé zmeny v dennom postoji prinášajú veľký rozdiel. Starajte sa o svoje telo a chrbticu každý deň!

Páčil sa vám tento návod?

Pomôžte svojim kolegom a známym pracovať bez bolesti chrbta
a s vyššou energiou.



Uložte si post



Repostujte tímu



Napíšte komentár