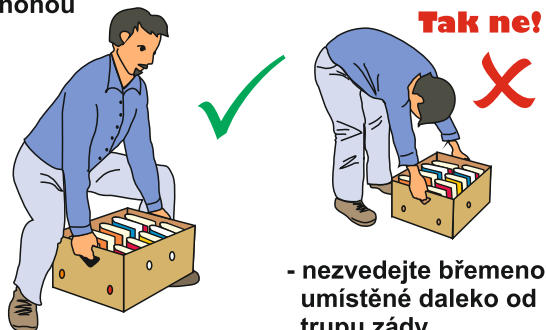
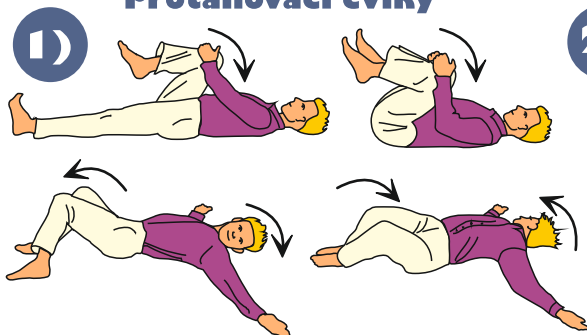


Správné zvedání břemen

- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co nejblíže trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



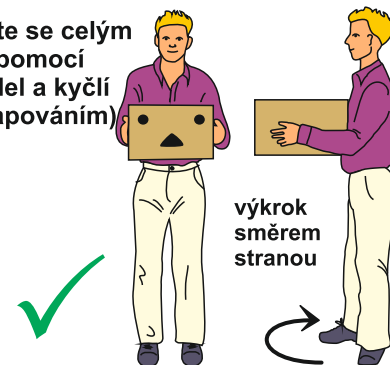
Tak ne!
- nezvedejte břemeno umístěné daleko od trupu zády

Protahovací cviky

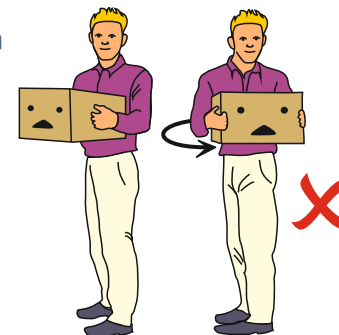
Uvolněte a protáhněte:
1) záda
2) horní končetiny
3) dolní končetiny

Správné otáčení s břemenem

- otáčejte se celým tělem pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



výkrok směrem stranou

**Nesprávné otáčení**

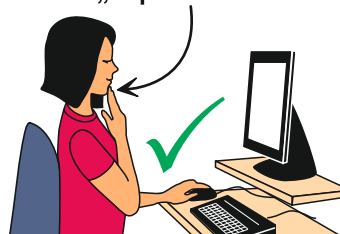
- neotáčejte se pouze trupem

4B Vytvořte si správné pohybové návyky

Vhodná pracovní poloha u počítače



- sed se vzpřímenými zády
- kolena mírně od sebe
- chodidla pevně na podložce
- ramena rozložená do šířky
- tlakem 2. a 3. prstu posuňte bradu dozadu v horizontální rovině - „šuplík“



Nejčastější chyby

- monitor - umístěný příliš vysoko, nízko, asymetricky
- klávesnice - příliš vysoko, nízko, chybí možnost opěry zápěstí
- myš - příliš vysoko, daleko
- nevhodná kancelářská židle



Protahovací cviky při práci u PC



Protahovací cviky při práci vstoje



Uvolňovací cviky při práci vstoje

