

SHRNUTÍ

ZDRAVÁ ZÁDA

OVLÁDNĚTE UMĚNÍ SPRÁVNÉHO SEZENÍ

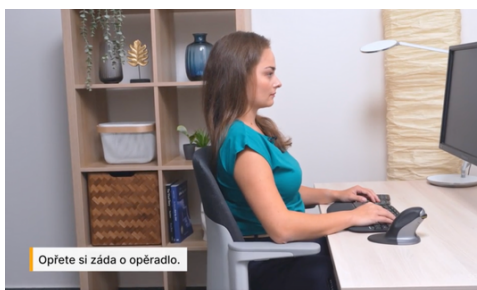
1

Nastavte výšku židle tak, aby vaše nohy byly celými chodidly opřeny o zem a kolena svírala úhel 90° případně mírně pod úrovní kyčelního kloubu.



2

Sedněte si na celou plochu židle. To pomáhá udržet rovnováhu a podporuje správné držení těla.



3

Zvažte ergonomickou židli, která podporuje aktivní polohu. Nutí vás totiž zaujmout u počítače aktivní pozici těla a tím chrání vaši páteř.



4

Měňte polohy. Dobrým způsobem je zvyknout si na pravidelnost a například každých 30 minut změnit pozici.

