

Pracujte zdravě!

SOCIÁLNÍ
FYZIKÉ



PSYCHICKÉ
DUŠEVNÍ

Zdraví

Ergonomie na PC v kostce 1

Výška křesla zajistí otevřený úhel v kyčlích

Výška stolu je v rozmezí 0 - 5 cm nad područkami křesla

Využívám neustále oporu 4+1



Horní třetina displeje v úrovni očí

Monitor je vzdálen od očí v rozmezí 50 – 70 cm

Klávesnice a myš jsou max 10 cm od přední hrany stolu

Ergonomie na PC v kostce 2

Preferuji střední typ sedu s oporou celých zad

Zadek i lopatky jsou neustále v kontaktu se zádovou opěrou

Eliminuji rušivé faktory



Využívám stimuly k pohybu – tiskárna, voda, kuchyňka

Nestává se, že bych seděl v kuse u PC déle než 1,5 hodiny

Udržujeme zdravé klima v místnosti

M: +420 731 523 044 | E: info@zdravypodnik.cz

Otázky z praxe – ano / ne?

- Stoj v práci? – spíše ano
- Křesla Spinalis? - spíše ne
- Podložky pod zápěstí? - ano
- Vertikální myš? - ne
- Ergonomická klávesnice? – spíše ano
- Naklopený sedák dopředu? – spíše ano
- Nestabilní plochy? – spíše ano
- Dynamický sed? – spíše ne
- Podpěra pod nohy? – spíše ne
- Podstavec pod klávesnici a myš? – spíše ano

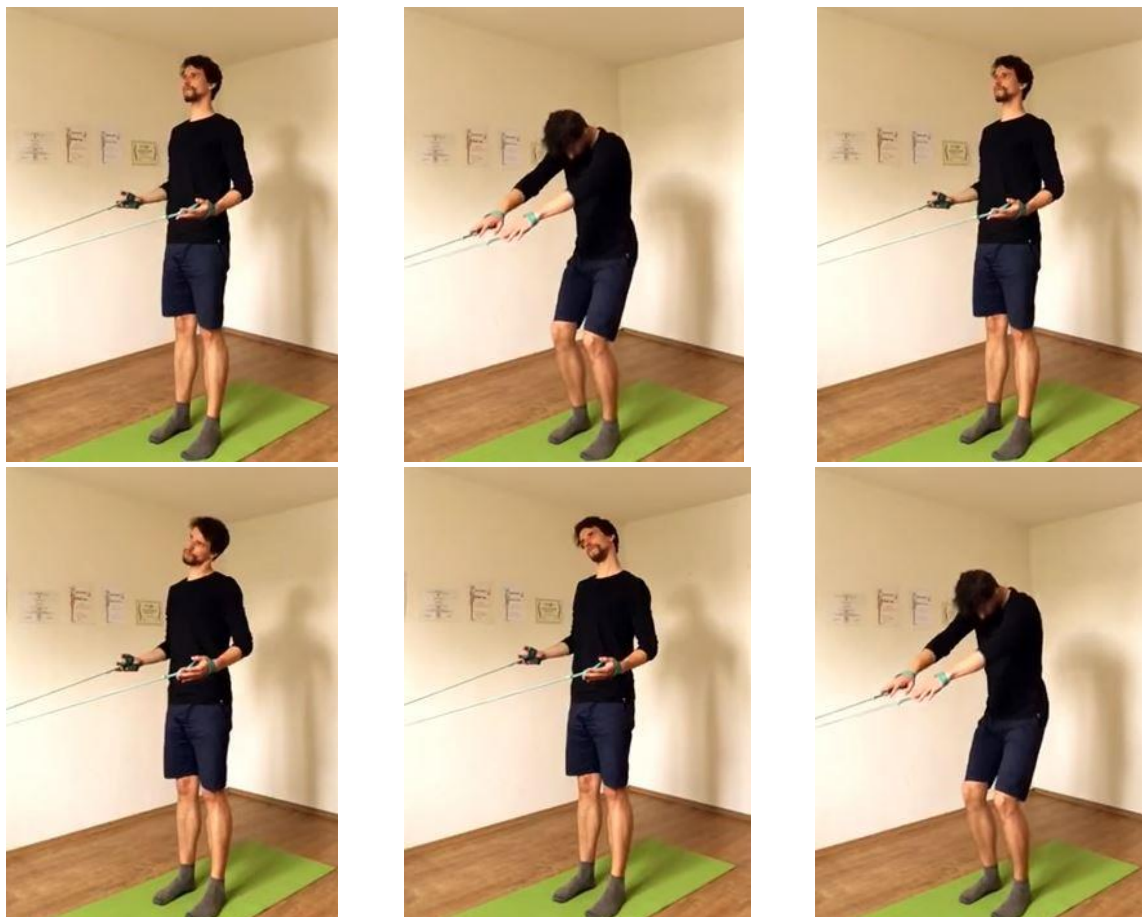


Finančně nenáročné tipy ke koupi:

- Ergonomická podložka za záda
 - 1url.cz/2tZUa
- SM lano ke cvičení
 - 1url.cz/ut8na
- Držák klávesnice
 - 1url.cz/9t8nk
- Hrazda mezi dveře k vyvěšení
 - 1url.cz/9t8nT

KOMPENZAČNÍ CVIKY K PRÁCI NA PC

1) Základní cvik „Bagr“ s SM systém lanem:



- **Cvičit v průběhu pracovního dne alespoň 3 min / denně**
- Při úklonu hlavy je potřeba vnímat příjemný tah na boční straně krku
- Při vyrovnané pozici musí temeno hlavy směřovat nahoru, ramena zasadit dolů
- Předklon probíhá s pokrčenými koleny a nahrbením především v horní části zad
 - Výdech při vyrovnání, nádech při nahrbení

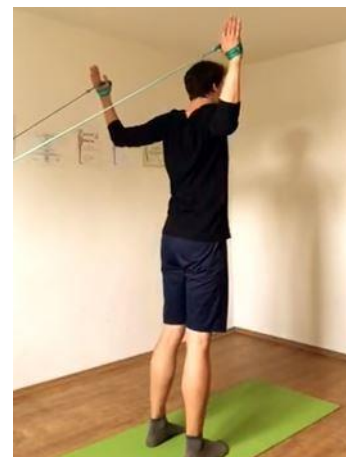
Ukázkové video na youtube: „Protažení s lanem SM systém“

„Prosíme, pracujte zdravě!“

M: +420 731 523 044 | E: info@zdravypodnik.cz

KOMPENZAČNÍ CVIKY K PRÁCI NA PC

2) Druhý cvik „Zabalování“ s SM systém lanem:



- **Cvičit v průběhu pracovního dne alespoň 3 min / denně**
- Při zabalení je potřeba pokrčit nohy a překřížit ruce na břicho a cítit lehký tah mezi lopatkama
- Při vyrovnané pozici směruje temeno hlavy vzhůru, ruce jdou do pozice svícnu a lokty lehce za tělo – je potřeba vnímat tah na prsních svalech
 - Pozor na prohnutí v zádech při vyrovnané pozici. Je potřeba zatnout břicho a neprohýbat se v zádech, i když nám lano táhne ruce dozadu
- Předklon probíhá s pokrčenými koleny a nahrbením především v horní části zad
 - Výdech při vyrovnání, nádech při nahrbení

Ukázkové video na youtube: „Protažení s lanem SM systém“

„Prosíme, pracujte zdravě!“

Uvolňovací cviky k práci na PC

1) Kyvadlo

- Předklon v krční páteři a pomalé opisování půlkruhy z levé strany na pravou.
 - Opakujeme alespoň 30 sekund

2) Hrudní sestava

- Vytažení se rukama dopředu se současným předklonem v krční a hrudní páteři. Jako druhá fáze je svícen, kdy se vyrovnáme, protlačíme prsa dopředu a ruce v pozici svícnu se tlačí směrem dozadu.
 - Opakujeme alespoň 3x

3) Postupný předklon

- Pomalu od hlavy se předkláníme dolů k zemi, kdy se snažíme ohýbat v jednotlivých částech a obratlech páteře. Jakmile dojdeme dolů postupně od křížové oblasti se rovnáme směrem vzhůru.
 - Opakujeme alespoň 1x

4) Podřep v nároku

- Nakročíme se jednou nohou dopředu a druhou necháme v zadu ve stoji na špičce. Poté jdeme s rovnými zády do podřepu, kdy koleno zadní nohy se může dotknout podložky.
 - Opakujeme alespoň 2x na každou nohu.

- **Ideální je vybrat si cviky, u kterých cítím, že mi ulevují od bolestí a ty opakovat alespoň 3x denně, či v případě pocitu ztuhlosti.**

„Prosíme, pracujte zdravě!“

Zdravé desatero

- Spát minimálně 7 hodin / noc
 - Poslední jídlo si dávat minimálně 2 hodiny před spánkem
 - Parkovat minimálně 300 m od domu
 - Nejezdit výtahem
 - Vyhýbat se smaženým jídlům
 - Dát si alespoň jednu porci zeleniny a ovoce za den
 - Ujít alespoň 10 000 kroků za den
 - Vystavovat se jakékoli pohybové aktivitě min. 2x týdně / 30 minut
 - Udělat alespoň jeden dobrý skutek za den
 - Věnovat alespoň 30 min/den plné pozornosti blízké osobě
- Ideální postup, jak začít tyto doporučení aplikovat je využít tzv. Kaisen systém.
Říct si, co už dělám a co nedělám. Poté si vybrat jednu věc z toho, co nedělám a měsíc na tom bez jakýchkoli výmluv pracovat. Jakmile skončí měsíc můžu si říct, zda to zařadím, či nezařadím do svých dlouhodobých návyků. Poté přecházím na další věc, co nezvládám a takhle jdu krok po kroku.

„Prosíme, pracujte zdravě!“

Doporučené sporty k práci na PC

**Rychlá chůze / Nordig walking / Heat
/ barefoot chůze**



Plavání



Jízda na kole / koloběžka



Běžky / brusle



Tai-chi / jóga



Crossfit



„Prosíme, pracujte zdravě!“

M: +420 731 523 044 | E: info@zdravypodnik.cz