

3 PRAKTICKÉ TIPY JAK I NA OBYČEJNÉ ŽIDLI SEDĚT ZDRAVĚ ANEB NEKUPUJTE ŽIDLE ZA TISÍCE!

Myslíte,
že sedíte správně?
KONTROLUJTE

BEDRA

Máte bolest bederní části páteře? Je normální mít bederní lordózu tj. mírné prohnutí v bedrech. Pokud při práci špatně sedíte tak, že máte zakulacenou bederní část páteře, svaly v této části jsou stále vytahované a vy cítíte bolest.

VĚDĚLI JSTE, ŽE:

pro vaši páteř je mnohem lepší sedět tak, že se neopíráte? Svaly jsou pak aktivní, nejen pasivně opřené o opěradlo. Vypodložení beder? Židle neví, jaké prohnutí je pro vaše tělo vhodné. Vy ano – vy to cítíte!

TIP PRO VÁS:

posadte se tak, abyste se neopírali a dejte ramena nad pánev. A prohnutí v bedrech je na světě.



SPRÁVNÝ
SED

RAMENA

Cítíte ztuhlá ramena a možná i bolest hrudní části páteře? Při práci v sedu jsou ramena obvykle víc vpředu, protože něco děláme rukama před sebou. Proto se stále zkracují prsní svaly a protahují svaly v okolí lopatek. To přivádí ramena i lopatky mimo správnou pozici.

VĚDĚLI JSTE, ŽE:

pokud máte opěrky na ruce a jsou špatně nastavené, mohou vás omezovat v pohybu ramen? To může vést k bolestem ramen i krční páteře.

TIP PRO VÁS:

spojte si ruce a dejte si je v týl. Stáhněte ramena dolů a lopatky k sobě – lokty vám tak půjdou dozadu. Prsty na ruku nechejte propnuté.

KOLENA

Bolí vás kolena z vaší práce v sedu? Podívejte se, jaký úhel máte v kolenou. Pokud sedíte tak, že máte v kolenou menší úhel než je 90° a dáváte si nohy pod sebe, vše v oblasti kolen (např. nervy, šlachy, vazy, svaly, apod.) jsou utiskované. I proto můžete cítit bolesti. Zkuste si dát nohy tak, abyste měli v kolenou 90° a bolesti mohou jako zázrakem zmizet.

VĚDĚLI JSTE, ŽE:

pokud vás bolí kolena – příčiny bolestí mohou i být ve zkrácených nebo ochablých svalech okolo kyčlí?

TIP PRO VÁS:

vnímejte, jak máte kolena a občas si stoupněte a jděte se projít – rozhýbáte zatuhlá kolena i kyčle.