

## Protáhněte se!

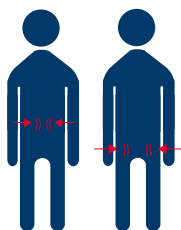
Ať už v práci celý den sedíte u počítače, nebo při práci stojíte, je důležité pracovat v optimální poloze a protáhnout se. Máme pro vás několik tipů, které uleví zátěži vašeho těla.

### Práce ve stoje

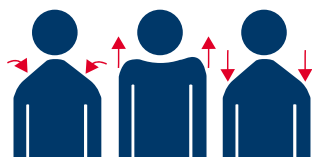
- Při práci vestoje zaujměte vzpřímenou polohu těla.
- Lehce prohněte bedra a pánev naklopte směrem dopředu s předsunutou bradou.
- Stůjte v mírném rozkročení, případně můžete nakročít jednou nohou vpřed.

#### Cviky na uvolnění:

##### 1. Zatínejte břišní a hýžděové svaly



##### 2. Pohyb ramen vzad



##### 3. Střídání zdvihu pravé a levé nohy



##### 4. Přeshlapování do stoje na špičkách



##### 5. Relaxace v sedě, s dolními končetinami opřenými o stoličku



V jednotlivých polohách vydržte 3–5 s. Cviky provádějte vícekrát za sebou.

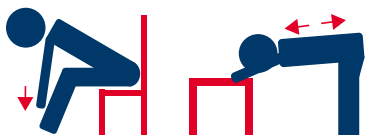
Prevencí přetěžování při práci ve stoji je plavání nebo cyklistika.

### Práce v sedě

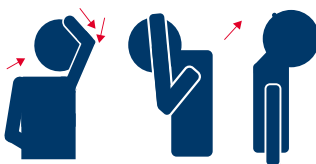
- Je vhodné měnit polohy těla ideálně každých 20 minut, nebo alespoň 1x do hodiny. Protáhněte se, zajděte si uvařit čaj nebo se prodýchejte u okna.
- Nepřekřížujte nohy a sedte zpříma.
- Využijte kvalitní ergonomickou židli.

#### Cviky na uvolnění:

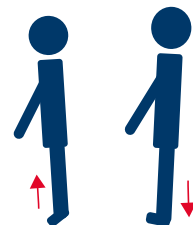
##### 1. Protahování zad



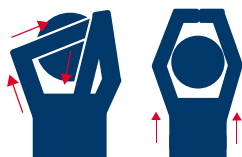
##### 2. Protahování šíje



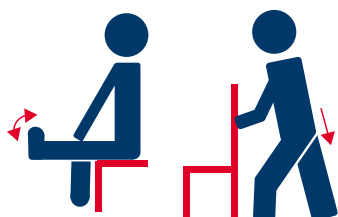
##### 3. Střídavý stoj na špičkách a patách



##### 4. Protahování horních končetin



##### 5. Protahování dolních končetin



V jednotlivých polohách vydržte 3–5 s. Cviky provádějte vícekrát za sebou.

Prevencí přetěžování jsou procházky, běh, plavání, jóga a další druhy sportů. A když vyměníte výtah za schody nebo půjdete do práce pěšky, vaše tělo to jistě ocení.