

24.11.2020

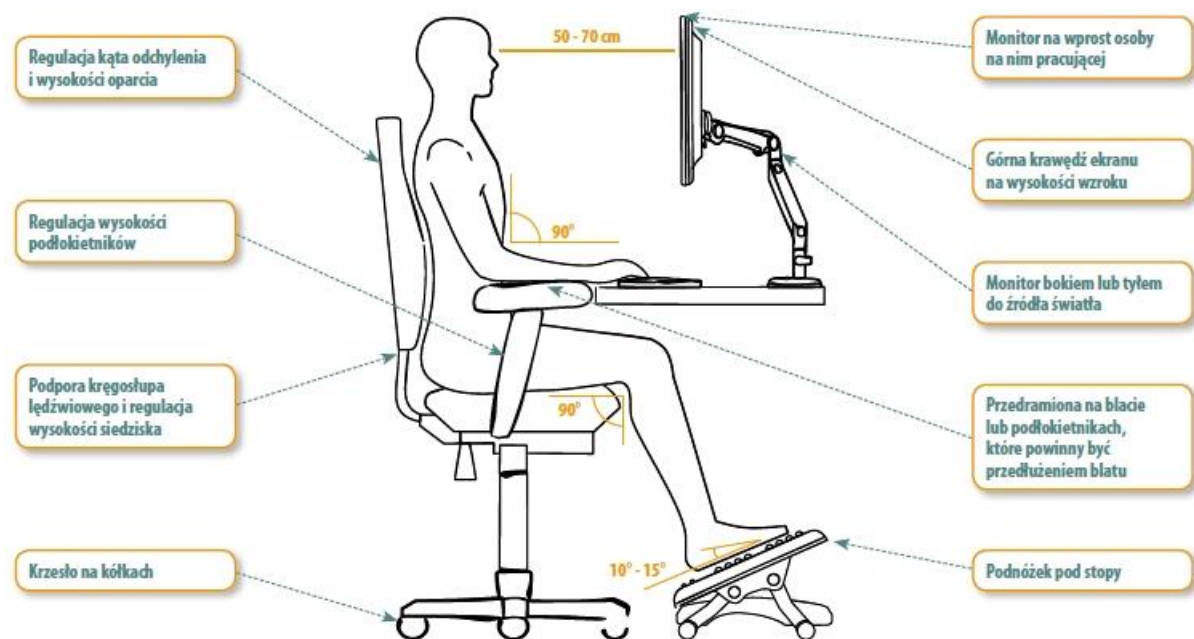
PP Zajęcia biurowe

Ergonomia pracy siedzącej – biuro bez bólu.

Dobierz odpowiednie siedzisko

Siedzący tryb pracy może przyczynić się do bólu i zwyrodnień dolnej części kręgosłupa. Przeciwdziałać tym skutkom można za pomocą dobrze dobranego, regulowanego krzesła. Podstawowe zasady regulacji siedziska zakładają, że:

- stopy spoczywają swobodnie na podłodze,
- miednica znajduje się nie niżej niż kolana,
- podłokietniki umieszczone są tak, by nie było potrzeby unoszenia barków,
- oparcie wspiera głównie dolną część kręgosłupa,
- tapicerka jest miękka oraz przepuszcza powietrze.



Nie zapominaj o przerwach w pracy

Praca na siedząco także męczy. Pozostajemy w jednej pozycji przez długi okres czasu, przez co obciążamy stale część mięśni, podczas gdy inne w ogóle nie pracują. Na każdą godzinę pracy potrzebujemy około 5 minut przerwy. Nie należy jednak odpoczywać w pozycji siedzącej. Najlepszym rozwiązaniem są proste ćwiczenia.

Oto kilka ćwiczeń

Możesz je też codziennie wykorzystać między lekcjami 😊



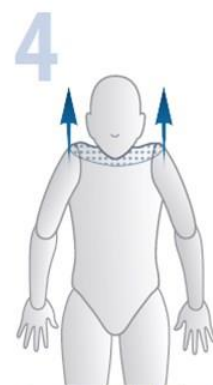
dwa razy po 10-20 sekund



w każdą stronę po 8-10 sekund



15-20 sekund



trzy razy po 3-5 sekund



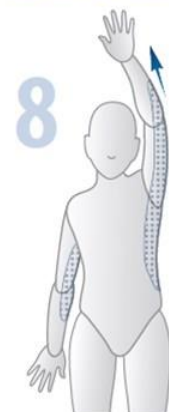
każde ramię po 10-12 sekund



10 sekund



10 sekund



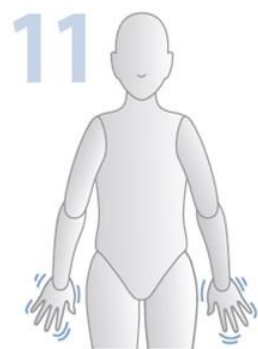
w każdą stronę po 8-10 sekund



w każdą stronę po 8-10 sekund



dwa razy po 10-15 sekund



potrzásaj dłońmi 8-10 sekund

Miłego dnia

Smutek Agata