

ABY TĚLO NEBOLELO

ÚLEVOVÉ POLOHY PŘI DLOUHODOBÉM STOJÍ A SEDU



- ⚡ Čelo opřené o stěnu, rovná záda
- ⚡ Ruce volně svěšené podél těla
- ⚡ Dolní končetiny mírně pokrčené v kolenou
- ⚡ Možno provádět mírný pohyb ze strany (přešlapování z chodidla na chodidlo)



- ⚡ Záda opřená po celé délce o stěnu
- ⚡ Ruce volně svěšené podél těla
- ⚡ Dolní končetiny mírně pokrčené v kolenou
- ⚡ Možno provádět mírný pohyb ze strany (přešlapování z chodidla na chodidlo)

**POMÁHAJÍ
ZMÍRNIT
NÁSLEDKY
STATICKEHO
ZATÍŽENÍ
ZPŮSOBENÉ
DLOUHODOBÝM
STÁNÍM
A SEZENÍM**



- ⚡ Lokty opřené o stůl
- ⚡ Dlaně opřené o čelo
- ⚡ Při únavě očí dlaně miskovitě přiložené přes oči (netlačit na oči)
- ⚡ Uvolněná ramena a záda
- ⚡ Lze provést i v sedě na židli obráceně s horními končetinami opřenými o opěradlo židle



- ⚡ Záda opřená po celé délce zádové opěry
- ⚡ Pohled směřuje rovně dopředu
- ⚡ Uvolněné břišní i zádové svalstvo
- ⚡ Uvolněné horní končetiny

Úlevový sed pouze při krátkodobém využití, dlouhodobě se jedná o nesprávný sed!

Naskenováním QR kódu přehrajete video

