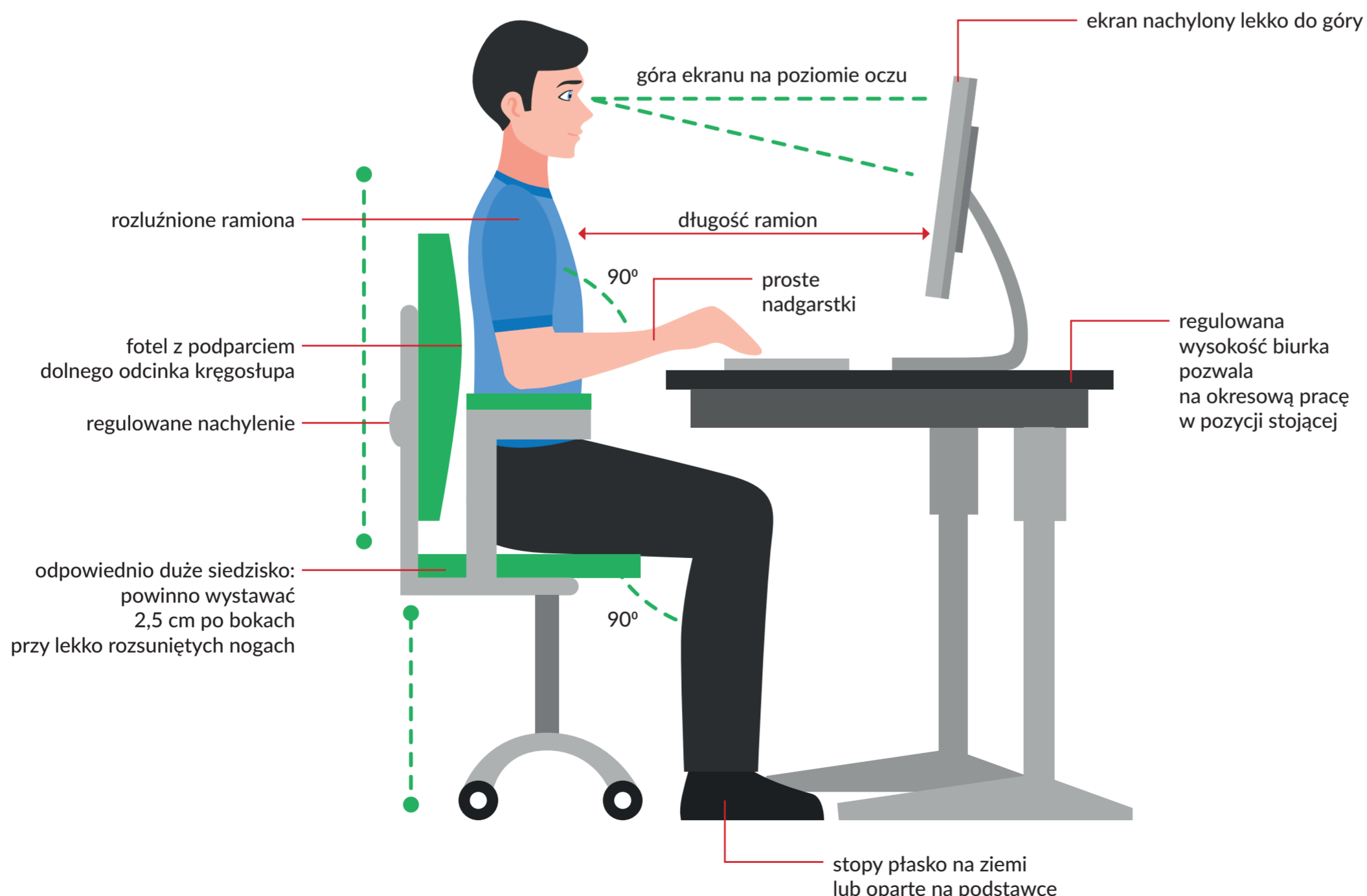




PRZY BIURKU BEZ BÓLU

KOMPUTEROWE STANOWISKO PRACY

Właściwie dopasowane komputerowe stanowisko pracy pozwala wyeliminować lub ograniczyć zmęczenie i ból nadgarstków, oczu, szyi i pleców spowodowany długą pracą:



Monitor

- Duży (20 cali lub większy): Góra obrazu roboczego 7,5 cm powyżej poziomu oczu.
- Jakość dostosowana do warunków otoczenia.
- Odpowiednia wielkość czcionki.
- Czysty ekran.



Mysz

- W miejscu dostępnym dla dłoni, gdy górna część ramienia jest trzymana przy tułowiu, a przedramię jest oparte o biurko lub podparcie fotela.



Klawiatura

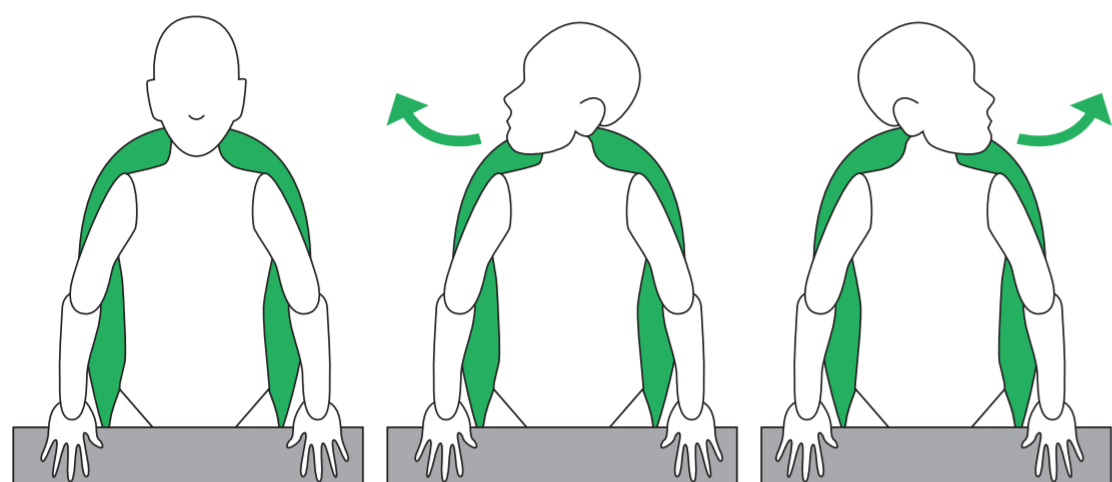
- Część znakowa klawiatury powinna znajdować się centralnie względem użytkownika.
- Wprowadzając znaki należy lekko naciskać klawisze.

PRZY BIURKU BEZ BÓLU

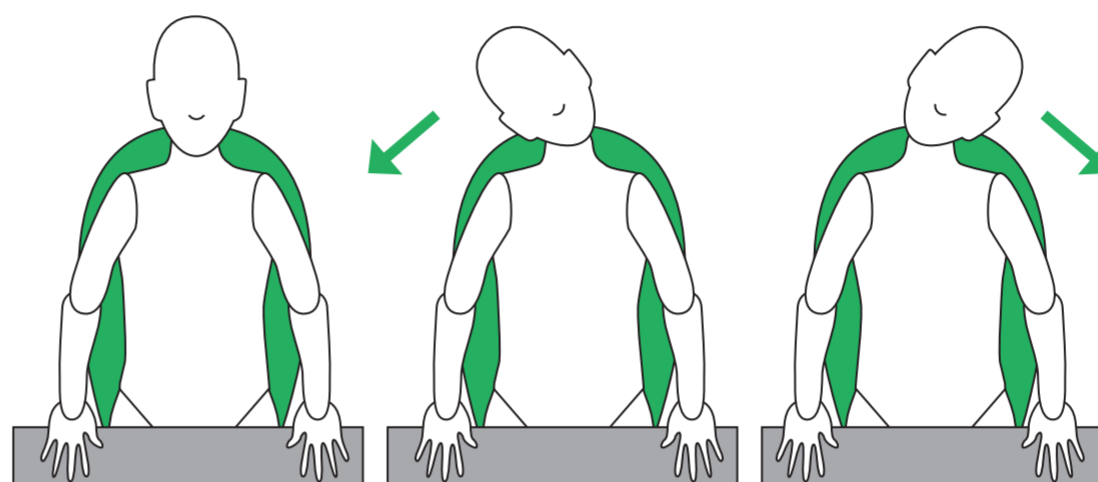
ĆWICZENIA DLA SIEDZĄCYCH

Ćwiczenia wykonujemy:

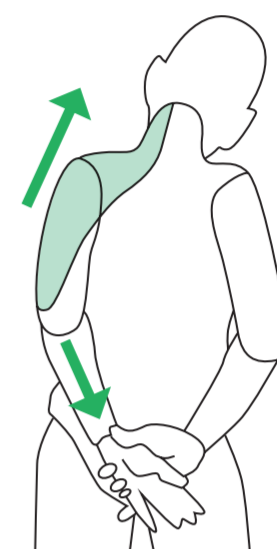
- regularnie, przez ok. 5 min. raz na godzinę
- rozciągając mięśnie przez kilka sekund
- wykonując wskazaną liczbę powtórzeń
- powoli, ale dokładnie
- według własnych możliwości i granic bólu
- pamiętając o oddechu



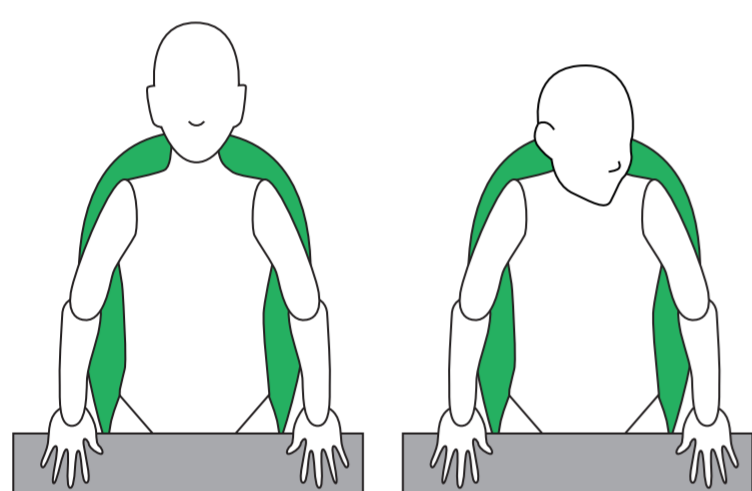
Pozycja siedząca.
Skręć głowę/szyję daleko za siebie i przytrzymaj 5 sekund.
Powtórz 5 razy na każdą stronę.



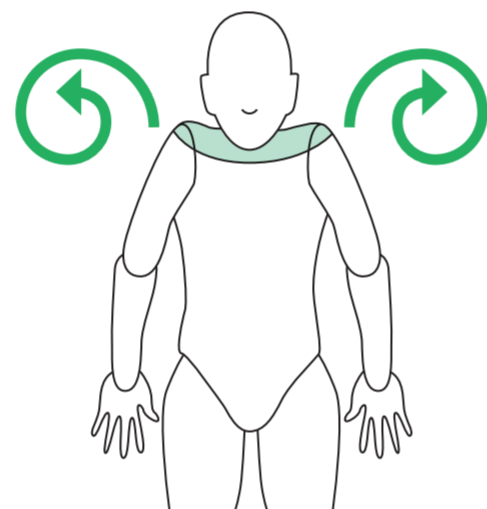
Skłony głową w bok, uchem w kierunku ramienia. Nie podnoś barków.
Trzymaj 5 sekund.
Powtórz 5 razy na każdą stronę.



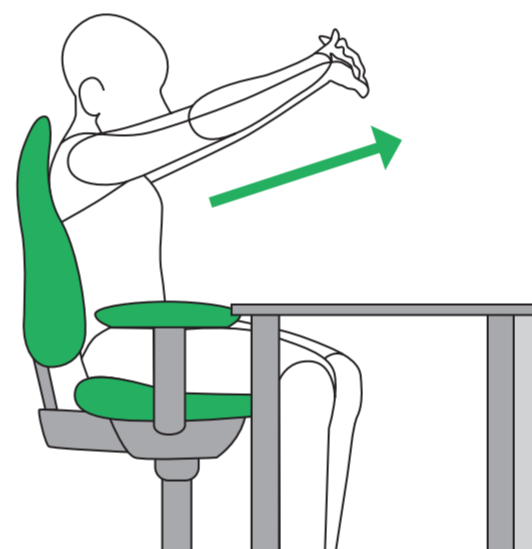
Dla większego napięcia mięśni, możesz również za plecami pociągnąć ramię w dół.



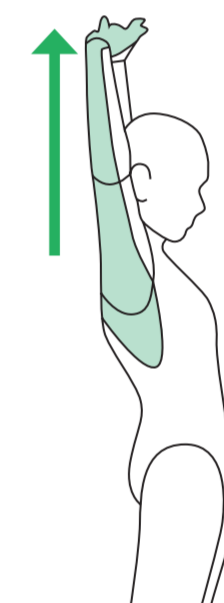
Pozycja siedząca.
Cofnij brodę maksymalnie do tyłu, zbliż ją do mostka.
Przytrzymaj kilka sekund, podnieś głowę, powtórz 5 razy.



Krążenia barkami w przód i w tył.
Kilka powtórzeń w każdą stronę.



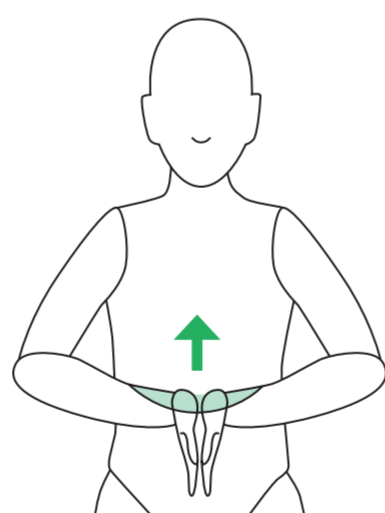
Splcione dłonie wywin i wyciągnij przed siebie.
Przytrzymaj 5 sekund. Opuść ramiona, powtórz kilka razy.
Wariacja ćwiczenia: wyciągnij przed siebie jedno ramię, jedną dłonią chwyć drugą i odchyl pod kątem 90° rozciągając mięśnie przedramienia.



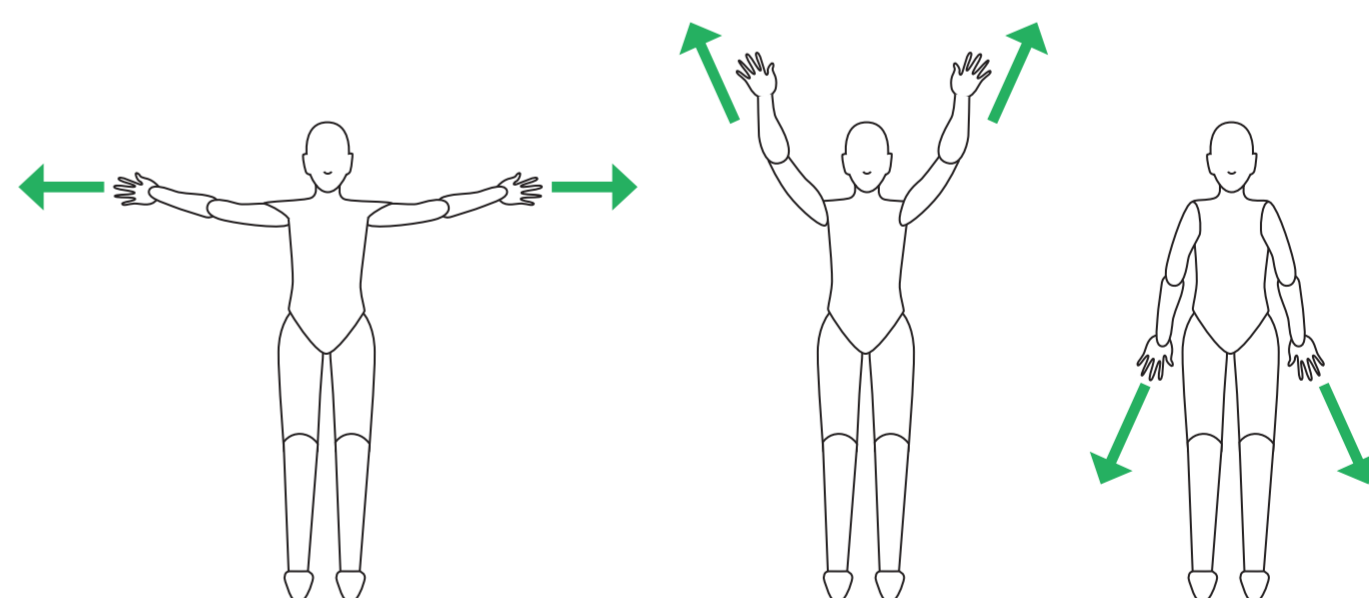
Splcione dłonie wywin, przenieś nad głowę i wyciągnij w kierunku sufitu. Powtórz kilka razy.



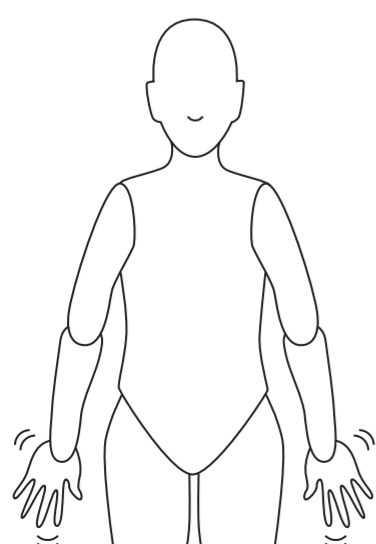
Złóż dłonie razem i nie odrywając ich od siebie przesuwaj nadgarstki w dół rozciągając przedramiona.
Przytrzymaj kilka sekund.



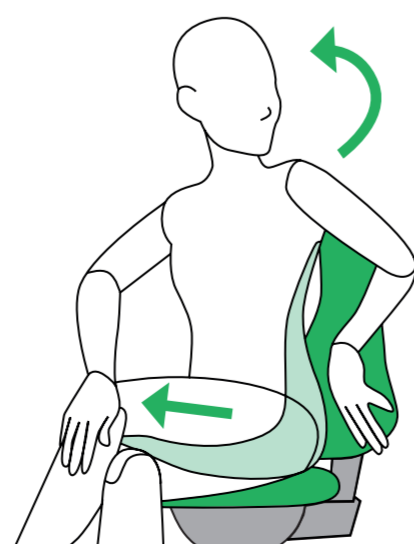
Następnie skieruj palce w dół i przesuwaj nadgarstki w dół.
Przytrzymaj kilka sekund.



Na siedząco lub stojąco, rozpościeramy ramiona na boki i rozciągamy je jakbyśmy chcieli dotknąć bocznych ścian. Przytrzymujemy kilka sekund. Następnie napięte i rozciągnięte ramiona przysuwamy ku górze próbując dotknąć sufitu. Ramiona przesuwamy również w dół próbując dotknąć podłogi.



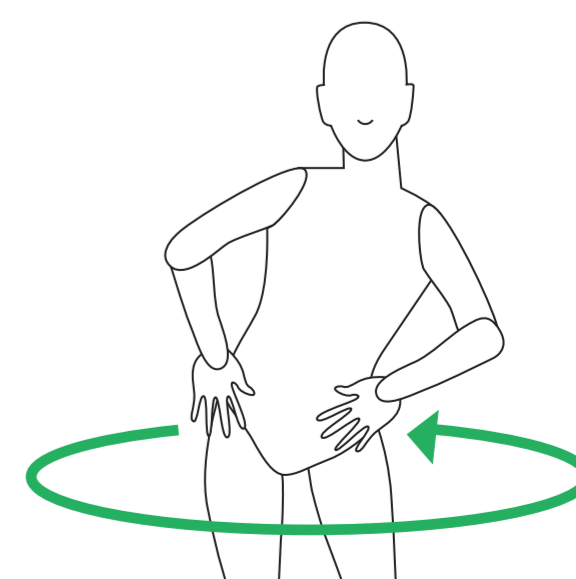
Ramiona luźno w dół, potrząśmy dłońmi ok. 8-10 sekund.



Założ nogę na nogę, wykonaj skręty tułowia patrząc jak najdalej za siebie.
Przytrzymaj 5 sekund i powtórz po 5 razy na każdą stronę.



Siedząc lub stojąc wyciągnij jedną rękę do góry i wykonaj skłon boczny.



Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder, głowa w jednym miejscu.
Krążenie biodrami po 5 razy w każdą stronę.