

Sedíš správně u počítače?

Vzhůru Staňkova,

někteří tráví u počítače moc času a to není OK. Pro všechny, kteří sedí u počítače, jsem připravil materiál – jak správně sedět u počítače. **Ale nejlepší je jít ven s kamarády a třeba sportovat.**

Hej dobře

Mega důležitá je poloha tvého těla u počítače. Platí **pravidlo pravých úhlů**. Nohy měj ohnuté v kolenou do pravého úhlu a chodidla položena celou plochou na podlaze. Máš pravý úhel mezi trupem a stehenní kostí – vzpřímené držení těla. Předloktí by s paží mělo svírat také pravý úhel.

Zadek měj na židli úplně vzadu. Dobré je měnit polohu trupu - chvíli sed' rovně, chvíli se zakloň a chvíli předkloň. Ulevíš tak zádům a snížíš napětí svalstva, které zároveň prokrvíš. Můžeš sedět i na balonu.



Vzdálenost očí od obrazovky: 50 – 70 cm

Výška stolu: 60 – 80 cm podle výšky postavy

Výška sedačky: 40 – 52 cm podle výšky postavy

Výška opěradla: 38 – 54 cm podle výšky postavy

Minimálně každou hodinu se protáhni, projdi se, zatancuj si nebo si zacvič.

Pomůže to nejen tvému tělu, ale také hlava bude lépe fungovat.

Hej špatně

Zvednutá nebo naopak příliš svěšená ramena dělají nežádoucí napětí ve svalech. Lokty měj mírně nad rovinou klávesnice. Důležitá je i **správná výška stolu**. Když máš desku stolu nízko - nepřírozně se hrbíš. Když máš desku stolu vysoko, zbytečně namáháš krční svaly a ramena.

Nesed' na židli moc vepředu, nebo jen na špičce židle.



Michael Svoboda