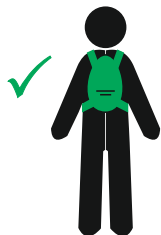


Nakupování bez zatěžování



S taškou na kolečkách
zádům ulehčíte.
Střídejte ruce.



V batohu je nákup
rovnoměrně rozložený
na zádech.

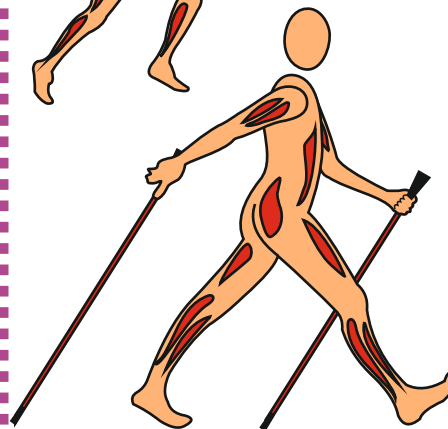
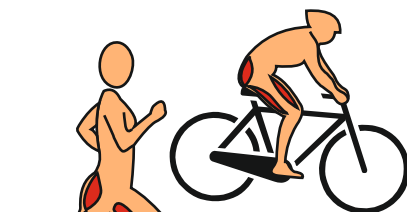


Nákup si rovnoměrně
rozložte do více tašek.



Velká zátěž na záda.
Pokud není jiná
možnost přendávejte
často tašku z ruky
do ruky.

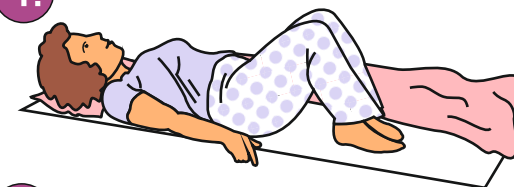
Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



Při chůzi s trekingovými holemi
dochází k zapojení velkého množství
svalových skupin.

Snadněji z postele

1. Pokrčíme nohy v kolenou.



2. Otočíme se na bok a spustíme dolní
končetiny na zem.



3. Zároveň vstáváme přes oporu ruky.

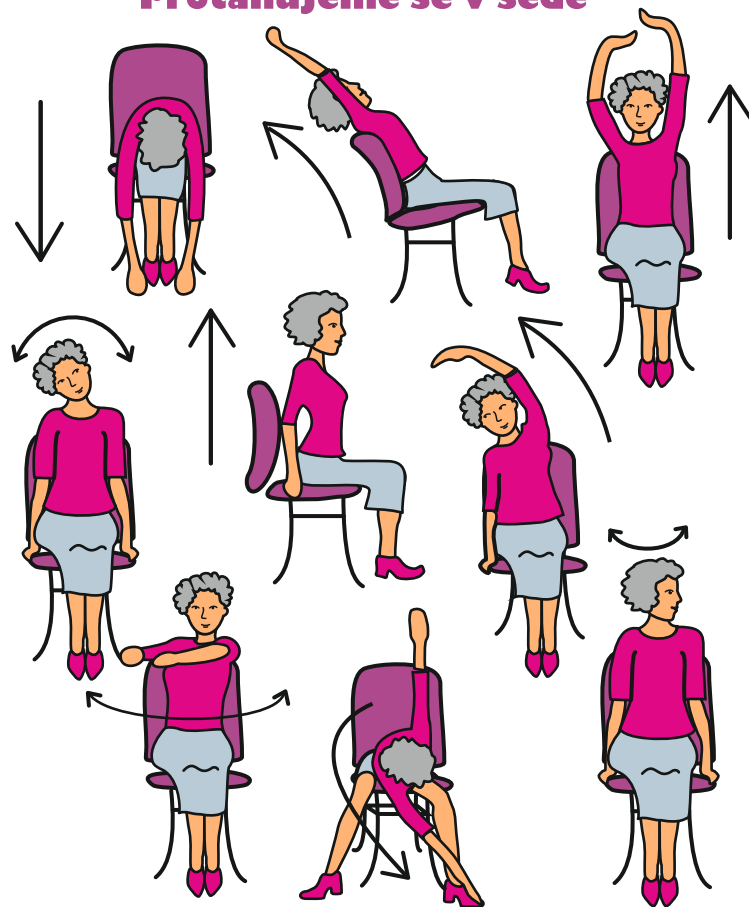


V sedu chvíli vytrváme.

4C

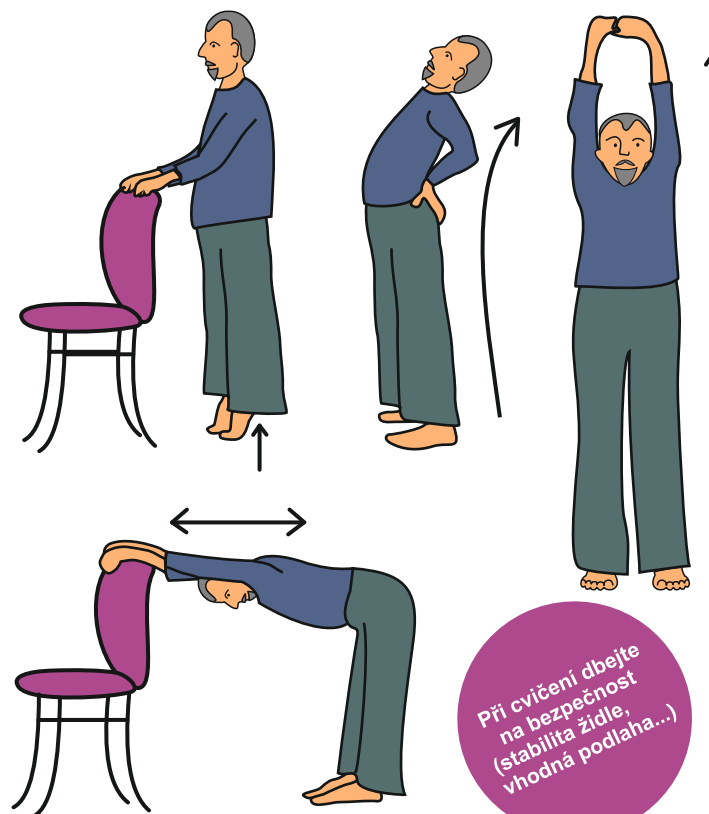
Vytvořte si správné pohybové návyky

Protahujeme se v sedě



<http://www.szu.cz/publikace/ochrana-zdravi-pri-praci>

Protahujeme se ve stoje



Při cvičení dbejte
na bezpečnost
(stabilita židle,
vhodná podlaha...)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/jak_predchazet_bolesti_zad.pdf