Správné zásady při práci s počítačem

- SEDĚT NA ŽIDLI S OPĚRADLEM

- SEDĚT SE VZPŘÍMENÝMI ZÁDY

- MÍT OBRAZOVKU ALESPOŇ 40-45 CM OD OČÍ

- MÍT SPRÁVNOU VELIKOST STOLU, ABYCHOM NESEDĚLI PŘIKRČENÍ

- MÍT SPRÁVNÝ ÚHEL V LOKTI

Cviky pro uvolnění u počítače

- UVOLNĚNÍ HORNÍ POLOVINY TĚLA

A) SEPNOUT RUCE ZA HLAVU A NAPŘÍMIT SE,
B) UVOLNIT SE V PŘEDKLONU.

- RELAXACE A UVOLNĚNÍ OČÍ

DLANĚ POLOŽIT NA OTEVŘENÉ OČI – NESTLAČOVAT OČI! RELAXOVAT ASPOŇ 10 SEKUND.

- CVIK PRO UVOLNĚNÍ HORNÍCH KONČETIN

STŘÍDAVĚ SVÍRAT RUCE V PĚST A ROZTAHOVAT PRSTY

ZÁVĚREČNÁ DOPORUČENÍ

- PRO ZLEPŠENÍ POLOHY V SEDU VYUŽÍVAT POMŮCKY (SEDACÍ KLÍN, OPĚRKU ZAD, OVER-BALL APOD.

- DLE MOŽNOSTÍ PROVÁDĚT PŘESTÁVKY – PROJÍT SE, PROTÁHNOUT

- OČI PŘÍLEŽITOSTNĚ RELAXOVAT POHLEDEM DO DÁLKY

ZPRACOVAL: J. BUCHAL, 8. TŘÍDA, 2020/2021