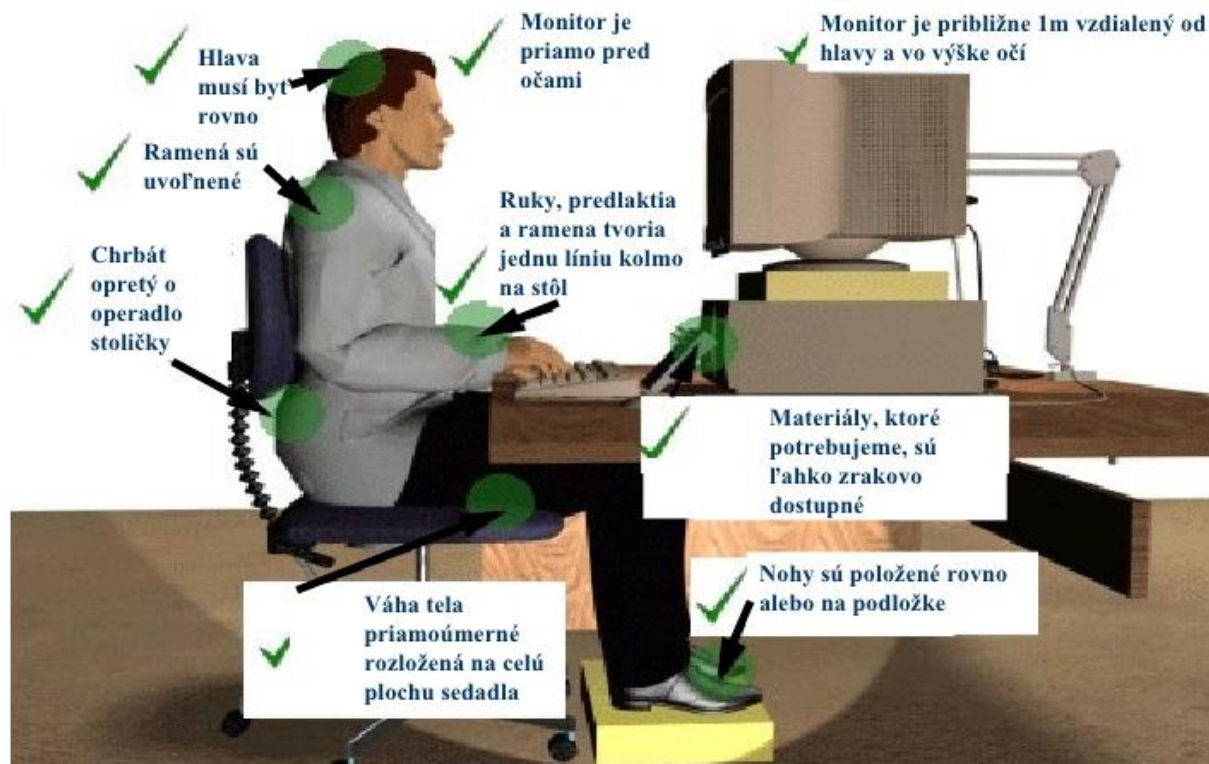


Sedíte správne za počítačom?

Ideálne pracovisko



Zdroj: <https://www.slideshare.net/matuskovacik/ergonomia-prce-z-pc>

Doporučené cviky po práci s počítačom



10 – 20 sekúnd
2 krát



10 – 15 sekúnd



8 – 10 sekúnd
každú stranu



15 – 20 sekúnd



3 – 5 sekúnd
3 krát



10 – 12 sekúnd
každú ruku



10 sekúnd



10 sekúnd



8 – 10 sekúnd
každú stranu



8 – 10 sekúnd
každú stranu



10 - 15 sekúnd
2 krát

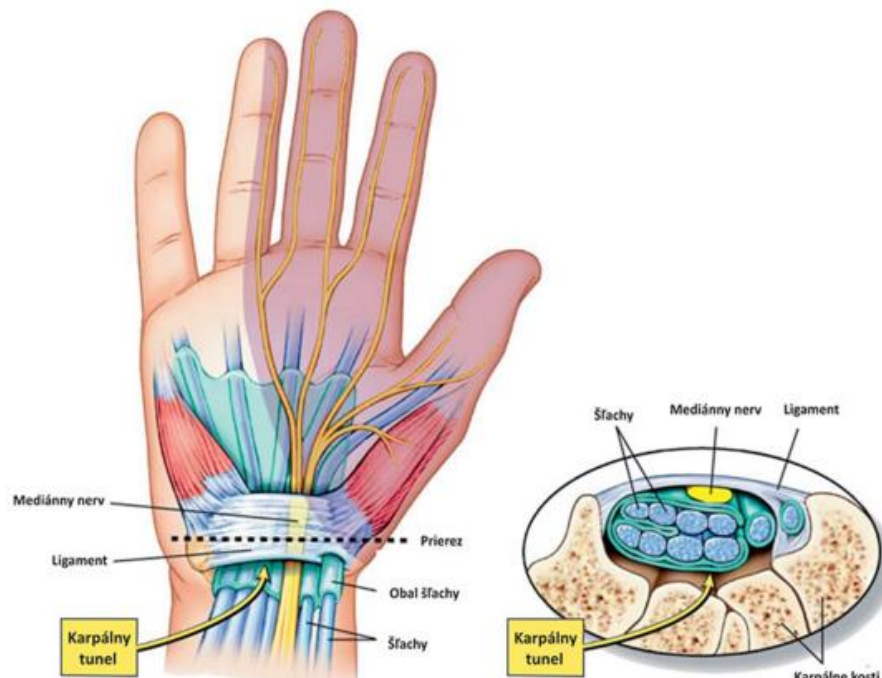


Vytraste si ruky
8 – 10 sekúnd

POZOR!

Môže vám to dať pocítiť aj

KARPÁLNY TUNEL



Zdroj: <https://www.orin.sk/karpalny-tunel/>