

ZÓNA 1 BOLESTI ZAD



ZVYK



PROBLÉM

Trpíte bolestmi zad a otoky nohou?

Dlouhodobé sezení na kancelářské židli v nesprávné poloze vede k bolestem zad a špatnému prokrvení nohou. Vhodná opěrka zad a opěrka chodidel pomáhá mírnit obtíže a slouží k prevenci těchto problémů.

ŘEŠENÍ



Důležité tipy:

- Nastavte výšku židle tak, aby se vaše ruce opíraly o stůl v pravém úhlu nebo mírně otevřeném úhlu (cca 105°). Ohyb kolena by měl být přibližně 90°.
- Noha by měla zůstat rovně na podlaze. Pokud to není možné, použijte podporu chodidel.
- Zadní část kolene by se neměla dotýkat sedadla.
- Udržujte vzpřímenou polohu - ujistěte se, že zadní část celých zad je plně opřená.
- Kvalitní bederní opěrka vám poskytne profilovanou opěrku zad.