

PRACOVNÍ LIST

Jak rady z online seriálu BOLESTI ZAD uplatnit v praxi?

TÝDENNÍ PROGRAM ZDRAVÉHO SPANÍ

Pokuste se usnout a spát na zádech, pouze s menší podpěrou hlavy

1. den 2. den 3. den 4. den 5. den 6. den 7. den

TÝDENNÍ PROGRAM ZDRAVÉHO CESTOVÁNÍ

Namísto autem cestujte do práce pěšky nebo na kole. Pokud to nejde a do práce autem musíte, běžte každý den na svižnou 30 minutovou vycházku nebo projížďku na kole. Potěšíte sebe a třeba i vaše děti :-)

1. den 2. den 3. den 4. den 5. den 6. den 7. den

TÝDENNÍ PROGRAM SPRÁVNÉHO SEZENÍ

Snažte se nedávat nohu přes nohu a sedíte vzpřímeně

1. den 2. den 3. den 4. den 5. den 6. den 7. den

JEDNORÁZOVÁ PREVENCE BOLESTI ZAD

Zaškrtněte body, kterými jste udělali něco pro svá záda.

změna polštáře výměna židle nastavení výšky monitoru externí klávesnice a myš k NB

TIP 1 Pracovní list si můžete vytisknout vícekrát

TIP 2 Pro snadnější zvládnutí návyku zdravých poloh se můžete objednat na speciální masáž

