

# ***Cviky pro zdraví v prostředí kanceláře***

***... aby práce vsedě nebolela***

***PaedDr. Vlad'ka Botlíková, CSc.***

*ČVUT Praha*



# *Náprava zdravotních obtíží ze sedavé práce (u počítače) a jejich prevence*

## *Praxe v problematice*

*5 let: cvičení dětí s vadami držení těla*

*25 let: Veřejné kurzy Zdravá záda pro dospělé a seniory*

*17 let: ČVUT (Zdravotní TV pro studenty a zaměstnance školy)*

*3 roky: Univerzita 3. věku (Zdravotní TV pro seniory)*

# *Obsah sdělení*

- 1. Práce usedě jako zdroj zdravotních problémů*
- 2. Možnosti nápravy*
  - odhalení příčin obtíží*
  - změna režimu práce*
  - osvojení zdravých cviků*
- 3. Cviky pro zdraví jako komplexní řešení*

# *Dlouhodobá práce v sedě - zdroj zdravotních problémů*

- práce ve vynucené statické poloze*
- práce u počítače*
- chyby v užívání pomůcek, nábytku i v „použití“ svého těla*
  
- horšení kondice a zdravotního stavu*
- projev bolestmi hlavy, zad, ruky*  
*... a to u stále mladších lidí*

# *Bolesti hlavy a očí*



# *Vliv na krční páteř*



# *Hrudní a bederní páteř*



# *Bolesti rukou, nohou*





# *Možnosti nápravy*

- *odhalení příčin obtíží*
  - *vnější (ergonomicky zdravé pracoviště)*
  - *vnitřní příčiny obtíží (jak jsem na tom)*
- *změna režimu práce*
  - *správné sezení*
  - *přestávky*
- *osvojení zdravých cviků*

# *Odhalení příčin obtíží*

*Vnější příčiny – náprava  
zařízení pracoviště*

# *Nedělám chyby?*



# *Pět tipů pro zdravé pracoviště*

- *Umístění stolu*
- *Osvětlení*
- *Výška pracovní plochy*
- *Úprava monitoru*
- *Používání klávesnice a myši*



# *Odhalení příčin obtíží*

*Vnitřní příčiny – zjištění  
stavu páteře, svalů a kloubů*

# *Jak jsem na tom ?*

- *není chyba ve mně?*
- *pohyblivost páteře a kloubů*
- *svalová síla*



# *Úprava režimu práce*

*Jak správně sedět*  
*Režim přestávek v práci*

# *Sedím správně?*





# *Jak často dělám přestávky?*



# *Osvojení zdravých cviků*

# *Nesed'te jen, zacvičte si!*

- *vše máte připraveno*
- *cviky jsou jednoduché*
- *můžete ihned začít – v práci i doma*





*Napravovat problémy tam,  
kde vznikly – vsedě (u počítače)*



*Cviky pro zdraví jako  
komplexní řešení*

*[www.cvikyprozdravi.cz](http://www.cvikyprozdravi.cz)  
unikátní internetový  
portál*

# ***Aktuální obsah stránek***

- ***nový moderní design stránek***
- *databáze animovaných cviků ze tří náhledů*
- *30 hotových cvičebních programů pro krátké i delší období*
- *5 originálních cvičebních sestav*
- *21 testů pohybového systému*
- *přes 80 fotografií a obrázků k textům*
- ***stálý rozvoj, nové články, cviky, testy***

# *Výhody cvičení podle animací a u počítače*

- *názornost*
- *snadná dostupnost*
- *modelové se nikdy neunaví*
- *přehledný zásobník vhodných cviků a programů*





# Každý cvik je vidět zepředu a ze stran – včetně dýchání

Přidat tento cvik do oblíbených

Zpět

## Zdvih pat proti odporu

### Základní informace o cviku

#### Video

Malé video zvětšíte kliknutím. Dýchejte jako modrý míček.



#### Účinek

Zpevnění břišní stěny, zapojení přírného a příčného břišního svalu, částečně také zapojení svalů paže a posilování lýtkového svalu.







# *Program preventivní péče*



*Pro pracovní lékaře*

- firmy, podniky*
  - soukromé ordinace*
- „zdravá práce se  
Cviky pro zdraví“*

- osobní doporučení*
- program benefity*
- dárek zaměstnancům*

# *Možnosti partnerství projektu*

- *vaše pracoviště (podnik, firma) – náš nový partner*
- *speciální školení*
- *méně práce neschopných kvůli zdravotním problémům*



# *Partner ŠKODA AUTO*

## *Licence pro tým:*

- *pracovních lékařů*
- *ergoterapeutů*
- *fyzioterapeutů*

## *Seminář Cviky pro zdraví*



*Těším se na spolupráci s vámi.*





