



**DARMOWE
FRAGMENTY**

**ERGONOMIA NA
WYCIĄGNIĘCIE
RĘKI**

Klucz do produktywności i zdrowia



**FIZJO
NA
ZDROWIE**



SPIS TREŚCI

1. Ergonomia – na co to komu?

- 1.1. Dla kogo jest ten ebook?
- 1.2. Co zyskasz, jeśli wprowadzisz małe zmiany?
- 1.3. Do czego doprowadzisz, jeśli nie zmienisz nic?
- 1.4. Czy istnieje najlepsza pozycja siedząca?
- 1.5. Cel.

2. Moje stanowisko pracy – jak zrobić to dobrze?

- 2.1. Zaczynaj od siebie.
- 2.2. Biurko to podstawa.
- 2.3. Dostosuj swoje krzesło.
- 2.4. Sprzęt komputerowy – gdzie i jak powinien leżeć?

3. Aktywne miejsce pracy – zmodyfikuj je po swojemu!

- 3.1 Ergonomiczne akcesoria – co wybrać?
- 3.2 Biurko do wymiany?
- 3.3 Zadbaj o to, na czym stoisz.
- 3.4 Co zamiast krzesła?
- 3.5 Niezbędniki biurowe.

4. Przerwa na ćwiczenia!

- 4.1 Ale zanim...
- 4.2 Rusz przeponę i kręgosłup.
- 4.3 Zmobilizuj się.
- 4.4 Rozluźnij barki.
- 4.5 Rozciągnij klatkę.
- 4.6 Otwórz biodra.

5. Zdrowie w Twoich rękach – praktyczne wskazówki.

- 5.1 Relaks dla oczu.
- 5.2 Co ile się ruszać?
- 5.3 Jak wprowadzić nawyk?
- 5.4 Złota piątka zdrowia.
- 5.5 Zrób swój rachunek sumienia.

6. Szybkie zakończenie.





1. ERGONOMIA – NA CO TO KOMU?

1.2. Co zyskasz, jeśli wprowadzisz małe zmiany?

Siedzenie kosztuje. Zdecydowanie lepiej jest zainwestować w swoje dobre nawyki i profilaktykę niż wydawać krocie na późniejsze leczenie. Powszechnie znane powiedzenie sprawdzi się tu idealnie – lepiej zapobiegać, niż leczyć. Weź też pod uwagę, że jeśli bolą Cię np. plecy, to już Twoja produktywność w pracy spada. Nie mówiąc o tym, gdy musisz wziąć **L4 z powodu bólu czy gdy prowadzisz własną działalność** i nie jesteś w stanie przez ból pracować.

Wprowadzenie małych zmian w swoją codzienność to kwestia **wyuczenia nawyku**. To jest jak z każdą inną umiejętnością – na początku Ci nie wychodzi, ale ćwiczysz, powtarzasz i z czasem staje się to łatwe i odruchowe.

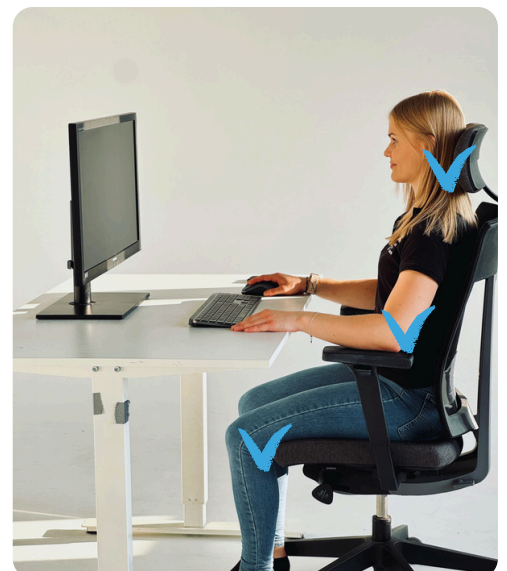
“Małe zmiany prowadzą do wielkiej poprawy.”

~ Kelly Starret

No dobrze, ale w zasadzie, po co mi to?

Co zyskam, wprowadzając te zmiany?

- ☑ Aktywujesz większą ilość mięśni do pracy,
- ☑ Poprawisz przepływ krwi,
- ☑ Utrzymasz prawidłowe napięcie mięśni,
- ☑ Zwiększysz spalanie kalorii (redukcję nadmiernej masy ciała),
- ☑ Zapobiegiesz takim chorobom jak: otyłość, cukrzyca typu 2, chorobom serca i naczyń,
- ☑ Zoptymalizujesz zarządzanie czasem,
- ☑ Zwiększysz produktywność,
- ☑ Pozbędziesz się/zmniejszysz ból!



2. MOJE STANOWISKO PRACY – JAK ZROBIĆ TO DOBRZE



2.4 Sprzęt komputerowy – gdzie i jak powinien leżeć?

Przy aspekcie ustawienia wysokości monitora warto przytoczyć pojęcie **smartfonowej szyi**. Odnosi się ono do sytuacji, kiedy pochylamy głowę (np. do telefonu lub gdy mamy zbyt nisko ustawiony monitor) i obciążenie przenoszone na naszą szyję diametralnie wzrasta. Przeciętnie głowa waży 4-5kg i gdy trzymamy ją prosto, to obciążenie przenoszone na szyję wynosi tyle samo. Sytuacja zmienia się, gdy zaczynamy zginać głowę.

Przykładowo:

Przy zgięciu 15* obciążenie wynosi 12 kg.
Przy zgięciu 30* obciążenie wynosi 18 kg.
Przy zgięciu 45* obciążenie wynosi 22 kg.
Przy zgięciu 60* obciążenie wynosi 27 kg.



Teraz zastanów się, ile czasu spędzasz w ciągu dnia, pracując z pochyloną głową przy laptopie lub z telefonem... **Może Twój ból szyi bierze się właśnie stąd?** Gdy będziesz w swoim miejscu pracy, koniecznie przeanalizuj ustawienie wysokości monitora, a teraz wracamy do dalszych aspektów ergonomii.

3. AKTYWNE MIEJSCE PRACY – ZMODYFIKUJ JE PO SWOJEMU!



3.3 Zadbaj o to, na czym stoisz.

W tym podrozdziale chcę, abyś skupił się na 2 aspektach – zarówno na **swoich stopach, jak i na podłożu**, na którym stoisz. Zacznijmy od stóp. W końcu to na nich opiera się całe Twoje ciało. **Jeśli stopy nie będą odpowiednio zaopiekowane, to problemy mogą pojawiać się w wyższych partiach – kolana, biodra, lędźwia.** Pamiętaj, że anatomicznie to wszystko jest ze sobą połączone, więc jeśli problem jest na jednym poziomie, to odbije się na innych. Jak stopa zacznie inaczej pracować, to przełoży się to na pracę kolana, kolejno na biodro i wyższe partie. Nie warto tego bagatelizować.

Jak zadbać o stopy? Przede wszystkim zadbaj o obuwie, które nosisz. Najlepiej noś **obuwie płaskie, które nie ściska stopy.** W dzisiejszych czasach większość butów jest zwężona przy palcach (w jej najszerszym miejscu), co sprawia, że stopa nie pracuje swobodnie. Wybieraj buty, które są dobre zarówno na długość, jak i szerokość.



Jeśli chodzi o porę dnia przy mierzeniu butów, to jak się okazuje, też ma znaczenie. Zalecane jest **mierzyć obuwie wieczorem, ponieważ po całym dniu stopa układa się inaczej**, ponieważ zmienia się rozkład napięcia więzadeł. Przymierzając but może się okazać, że ten, który rano był dobry, wieczorem może już uciskać właśnie przez delikatną zmianę ułożenia stopy.



4. PRZERWA NA ĆWICZENIA

4.4 Rozluźnij barki

W pozycji siedzącej połóż swobodnie dłonie na swoich udach. Najważniejszym w tym ćwiczeniu jest **robienie go powoli**. Robione w tempie szybkim nie da oczekiwanego efektu rozluźnienia. Możesz dodatkowo zamknąć oczy, aby bardziej wczuć się w swoje ciało i jego napięcia. Biorąc wdech, zacznij unosić barki do góry, następnie trzymając je uniesione, cofnij powoli. Robiąc wydech opuść je, a następnie wysuń do przodu.

Wdech bierz nosem, wydech możesz robić dowolnie nosem lub ustami. Wraz z wydechem i opuszczaniem barków **wyobraź sobie, że wypuszczasz z nich całe napięcie**, które się tam zgromadziło. Powtórz to ćwiczenie w 2 seriach po 5-10 powtórzeń. Oczywiście możesz zmienić kierunek ruchu barków, jeśli tak będziesz odczuwać większy komfort i rozluźnienie.



To ćwiczenie pomoże Ci, gdy czujesz **ciężkość na barkach lub kumulację napięcia w tym obszarze**. Może się sprawdzić także w przypadku, gdy czujesz, że stres atakuje Twoją szyję i barki.

5. ZDROWIE W TWOICH RĘKACH – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI



5.1 Relaks dla oczu

Drugim ważnym tematem jest **światło niebieskie** emitowane przez ekrany i monitory. Światło to występuje naturalnie w świetle słonecznym i działa na nas korzystnie. Jednak jego nadmiar związany z używaniem elektroniki, przyczynia się do **uczucia zmęczonych oczu i może prowadzić do zwyrodnienia plamki żółtej w siatkówce oka**.

Co więcej, światło niebieskie **ma działanie pobudzające**, zatem jeśli pracujesz w godzinach wieczornych, to koniecznie je zredukuj, żeby nie zaburzać jakości snu. Są na to 2 sposoby. Jednym z nich jest po prostu **rezygnacja z elektroniki** (telewizor, telefon, laptop) najlepiej na min. godzinę przed snem.

Jeśli jest to niemożliwe, to polecam Ci wyposażyć się w specjalne **okulary blokujące światło niebieskie** (ja używam z firmy OwlEye). Okulary te blokują światło niebieskie do 100% w odróżnieniu od aplikacji (np. f.lux), które zapewniają kilka-kilkanaście % ochrony (ale lepsze to niż nic).



Oczywiście, jeśli pracujesz przed komputerem, to powinieneś regularnie **badać swój wzrok**. Jeśli dawno nie byłeś u okulisty/optometrysty, to wybierz się na kontrolne badanie wzroku. Jak jeszcze zadbać o swój wzrok w trakcie pracy? **Postaraj się często mrugać**. Dzięki temu polepszysz nawilżenie gałek ocznych i zapobiegiesz ich zasychaniu.

Pora na jeszcze trochę praktyki. Oczy to też obszar ciała, który można ćwiczyć, więc mam dla Ciebie 3 przykłady ćwiczeń, które warto, abyś teraz wykonał i zrelaksował wzrok podczas czytania tego ebooka.



Chcesz więcej?

Jeśli zainteresowały Cię wyżej wybrane fragmenty ebooka, to zdecydowanie przyda Ci się pozostała jego część. **Ergonomia pracy jest niezbędnym elementem do zadbania, aby móc żyć bez bólu.** Esencję tej wiedzy znajdziesz w ebooku:



Ergonomia na wyciągnięcie ręki - klucz do produktywności i zdrowia.



@karolina_rze

PODSTAWY RUCHU & ERGONOMIA NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI



[@KAROLINA_RZE](#)

[@FIZJO.ENDORFINA](#)