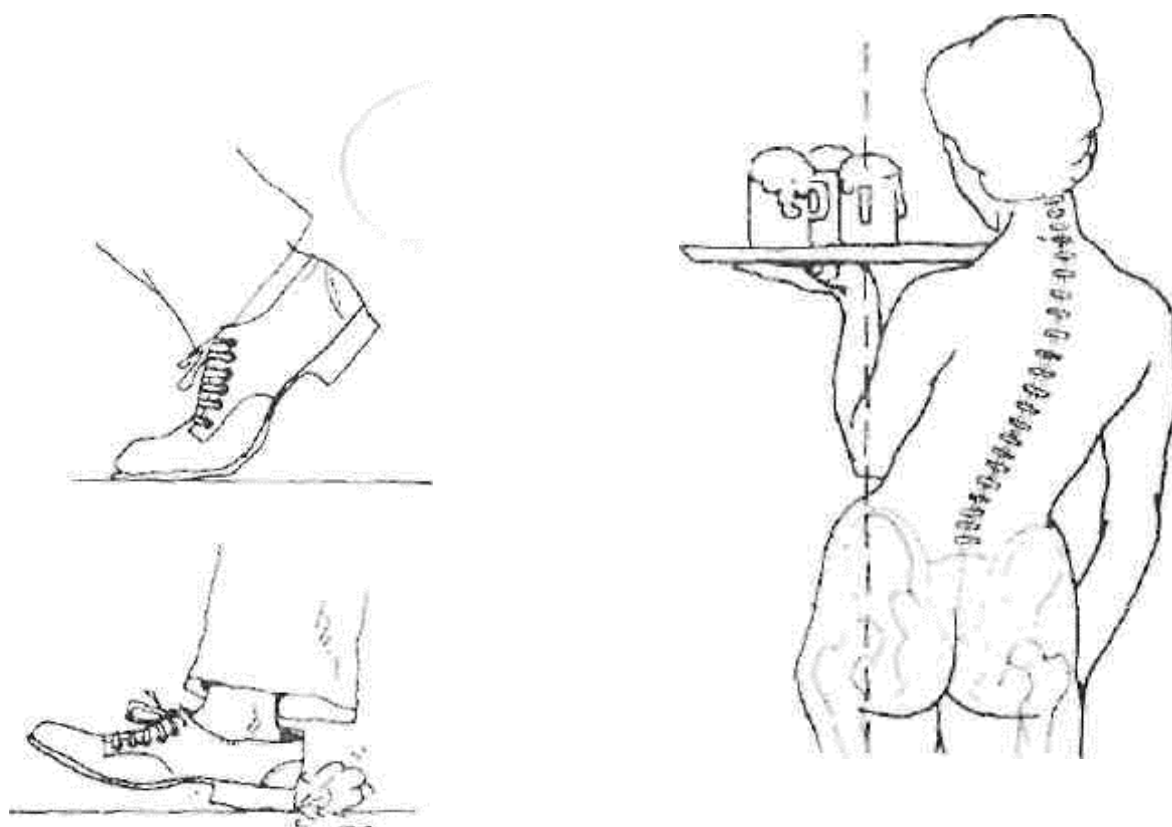


1.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.

Základ je, mať chrbát pokiaľ možno, vždy vzpriamene.

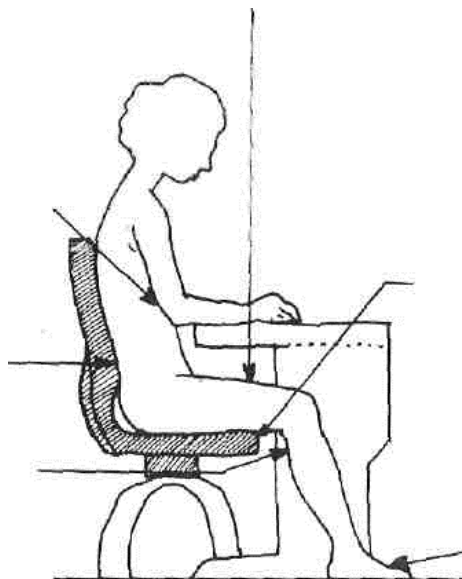


Topánky musia mať správnu veľkosť.
Pozor: Vysoké podpätky majú za následok veľké bederné zakrvenie!

Je nesprávne nosiť a prenášať bremeno na jednej ruke.

2.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.



Ak máte sedavé zamestnanie, je veľmi dôležité, aby vaše pracovisko, malo správne rozmery a vyhovovalo ergonomickým požiadavkám.



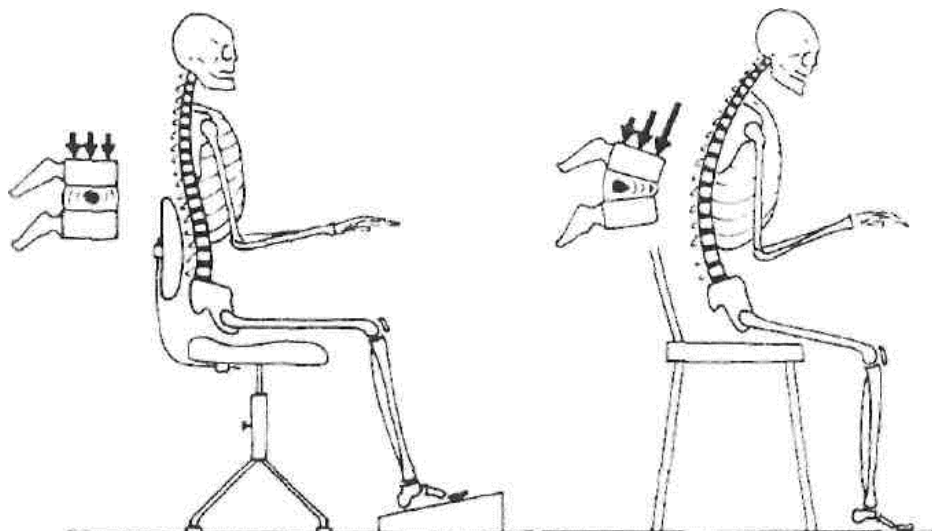
Správne sedenie.
Chrbát je rovno. bedrá sú
vhodne podopreté.



Nesprávne.
Nevhodná stolička, neposkytujúca
oporu bedernej chrbtici, prílišné
hrbenie sa...

3.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.



Poloha chrbtice a platničiek pri správnom sedení.

Poloha chrbtice a platničiek pri špatnom spôsobe sedenia.



Správne.

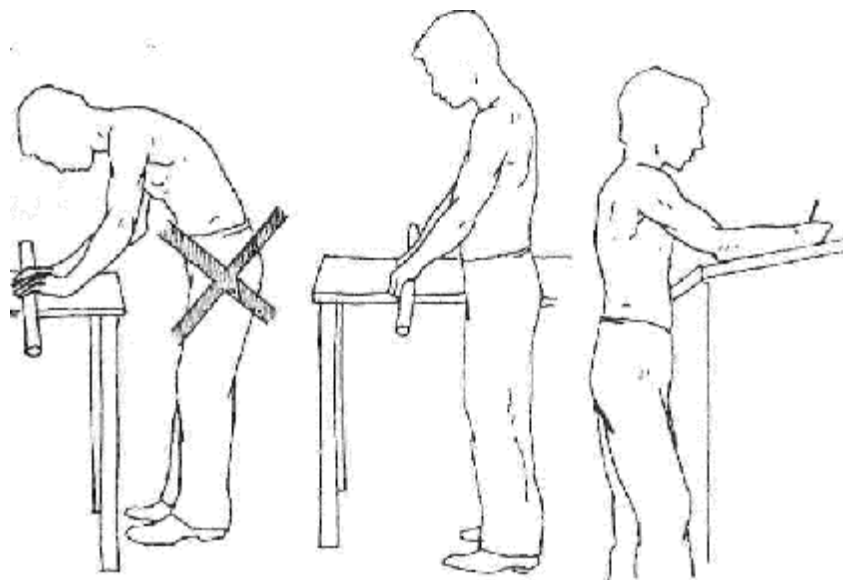
Nesprávne.

Špatne.

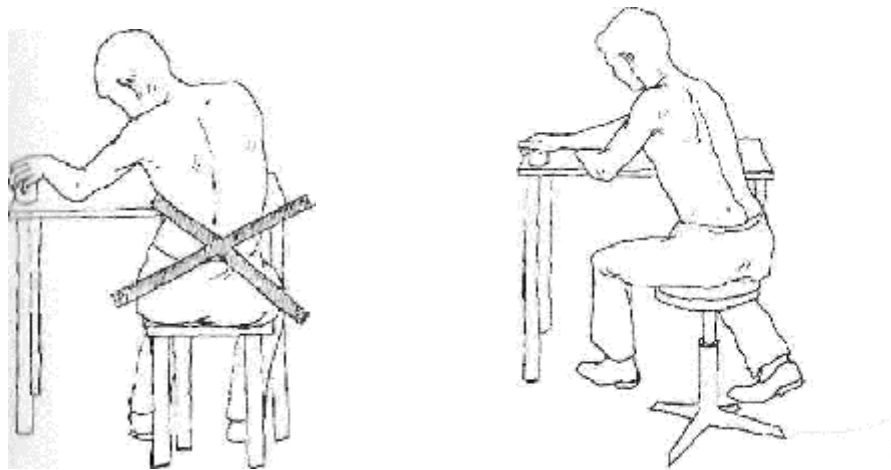
Ak chcete mať v poriadku krčnú, neopierajte si hlavu o ruky.

4.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.



Pracovná plocha musí mať správnu výšku.
Ak treba, upravte si výšku pracovného stola

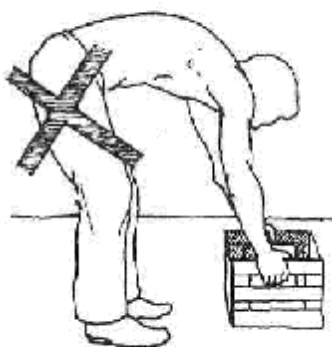


Ak si pri práci musíte podávať vzdialenejšie predmety, použite otáčaciu stoličku, na ktorej sa môžete otočiť celým telom.

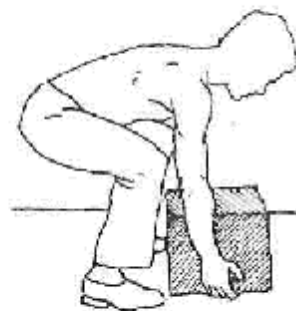
5.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.

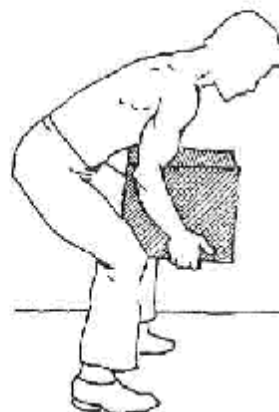
Ak chcete dosiahnuť na vzdialenejší predmet, nepredkláňajte sa. Radšej urobte krok dopredu.



Nesprávne!



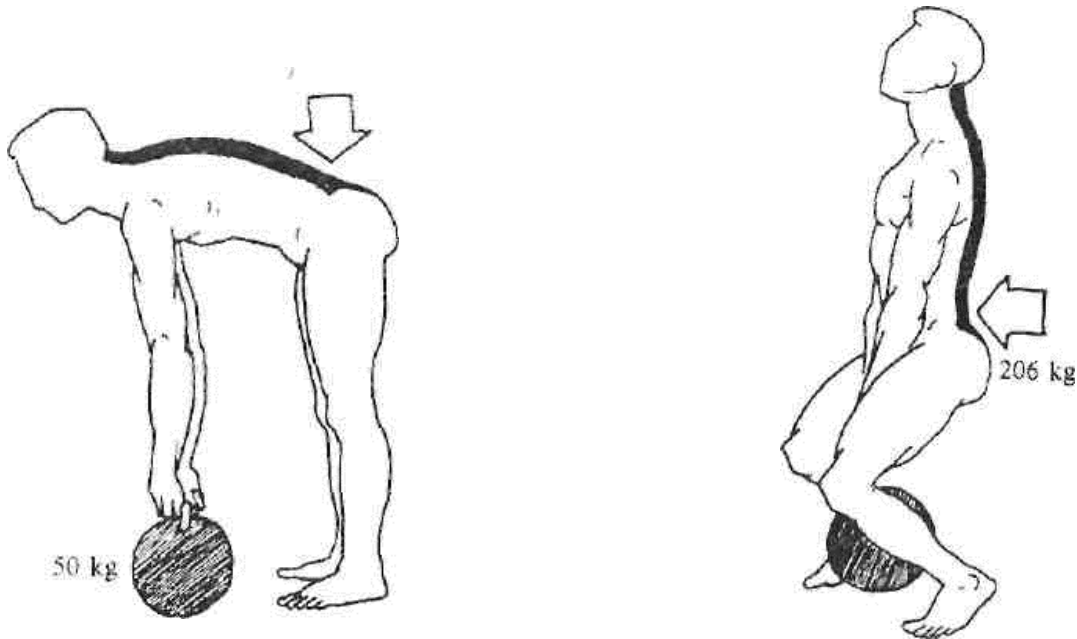
Nikdy nedvíhajte bremeno zo zeme v predklone!



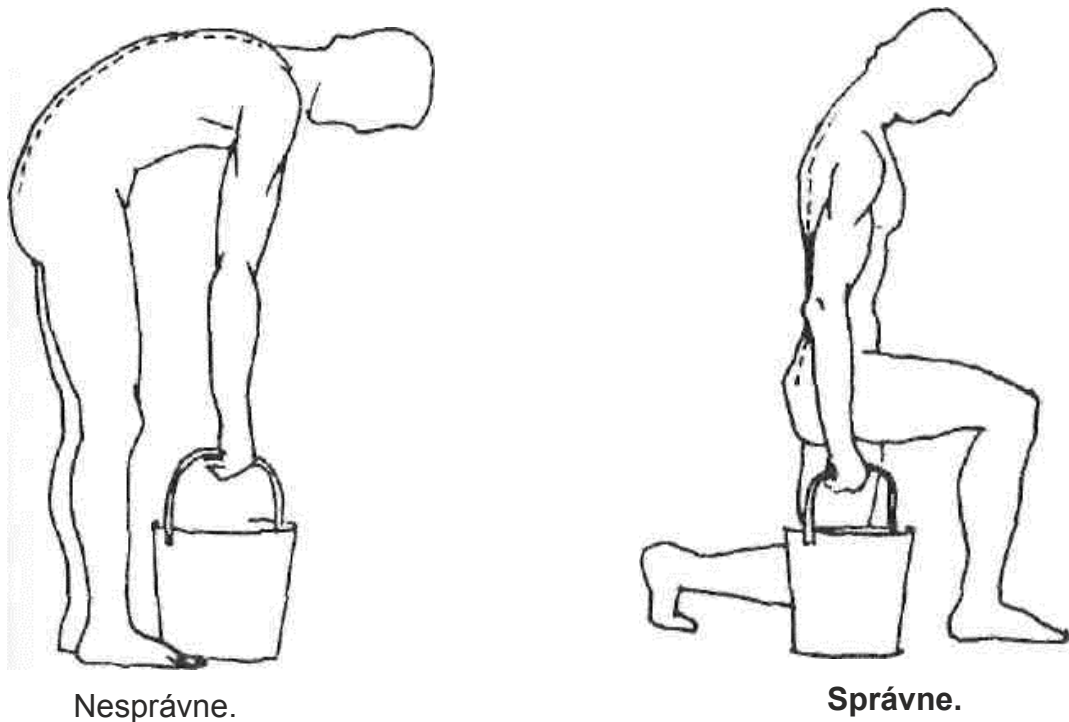
Správne.

6.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.



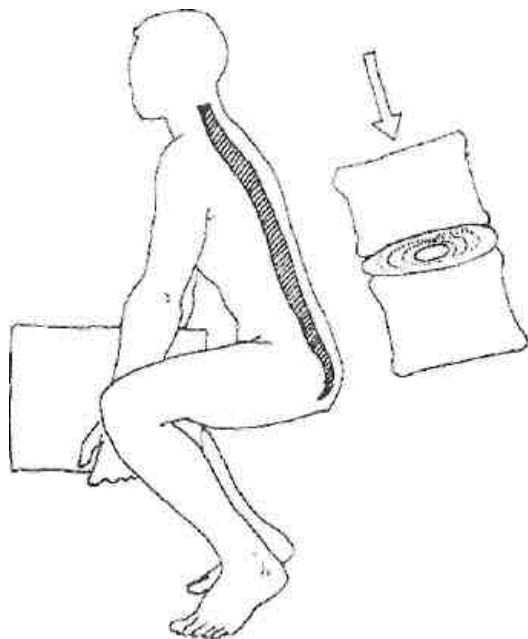
Ak dvíhate záťaž z predklonu, niekoľkonásobne stúpne zaťaženie na medzistavcové platničky!



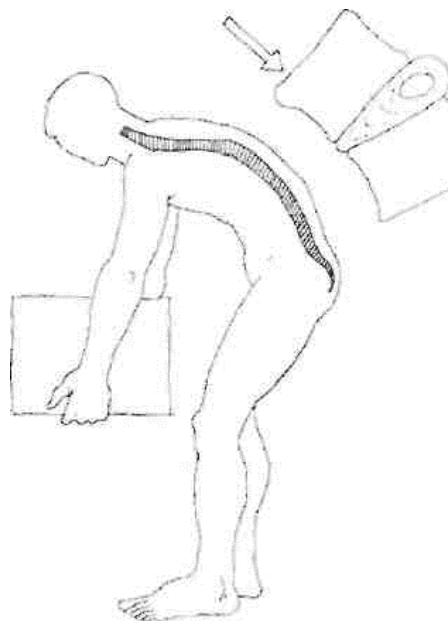
Bremená vždy zdvíhajte s narovnanou chrbticou.

7.

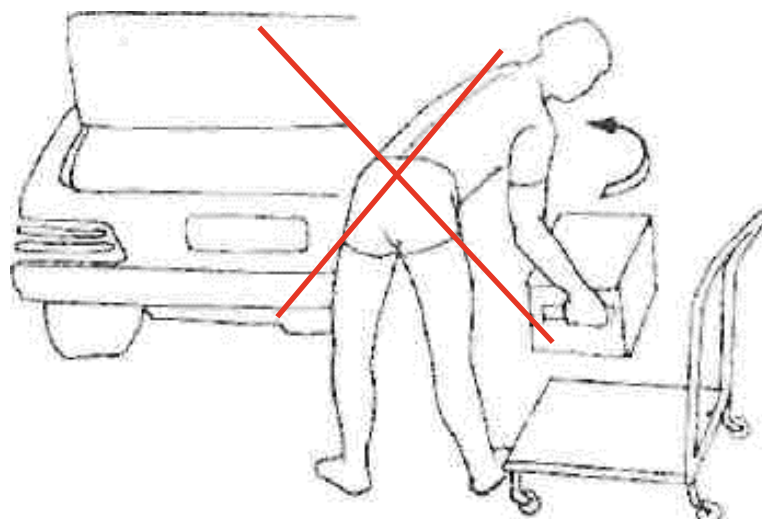
Ako predchádzať problémom s chrbticou.



Správne.



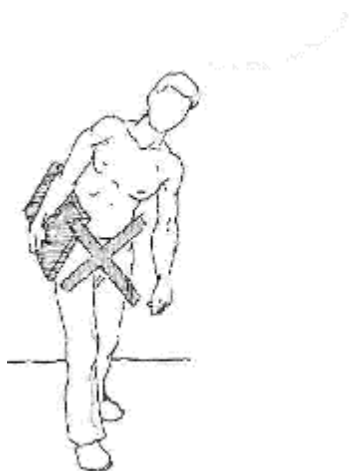
Nesprávne.



Ak už držíte v rukách niečo ťažšie, vždy sa otáčajte celým telom nikdy nie len v chrbte. **Toto je najčastejšia chyba pri ktorej môže dôjsť k vysunutiu platničky.!**

8.

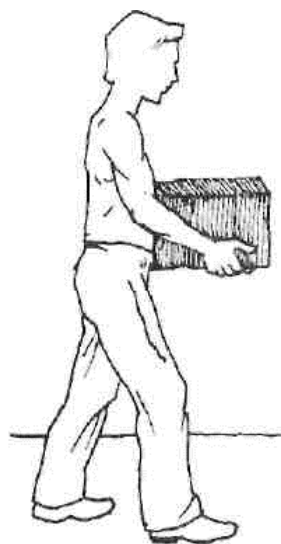
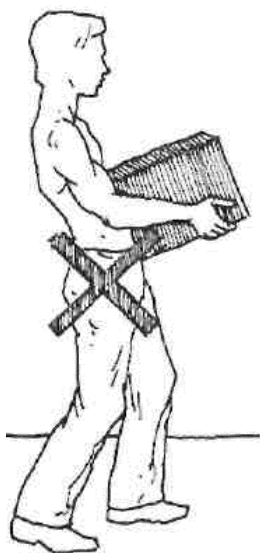
Ako predchádzať problémom s chrbticou.



Tažšie predmety je lepšie prenášať na ramene, než v jednej ruke.



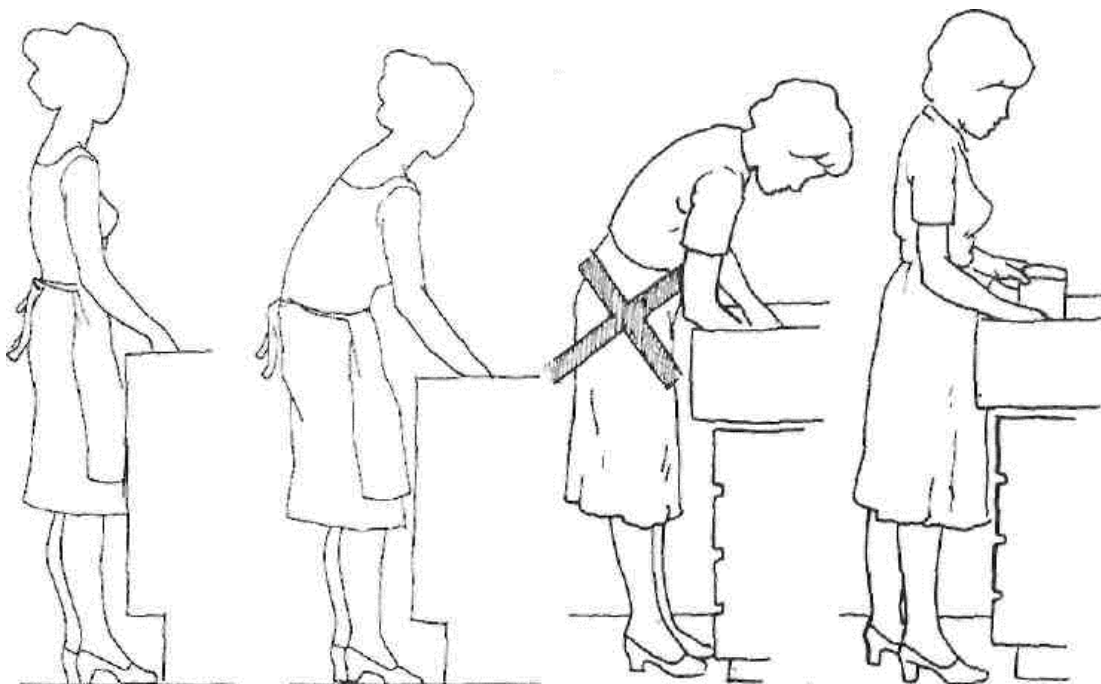
Tažšie bremená si rozdelte do oboch rúk. Neonste ich len v jednej ruke.



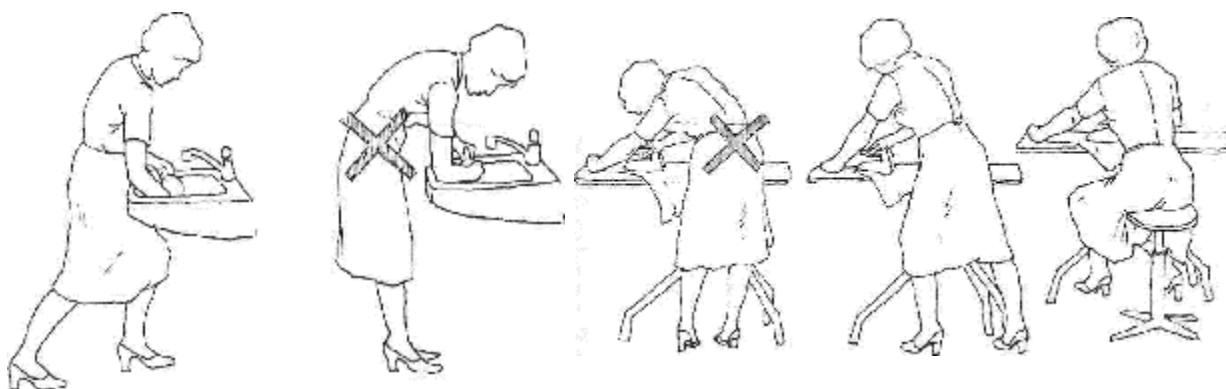
Nesprávne, a správne prenášanie bremena.

9.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.



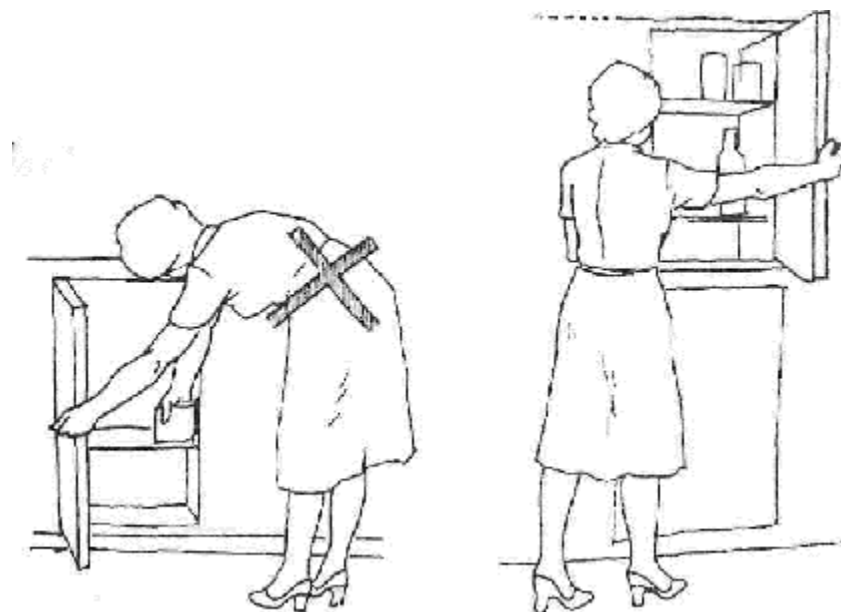
Výška pracovného stolu, aj umývacieho drezu, by mala byť prispôbená výške osoby.



Príklady správneho a nesprávneho držania tela pri bežných činnostiach.

10.

Ako predchádzať problémom s chrbticou.



Je dôležité, aby predmety, ktoré najčastejšie používame, boli uložené v správnej výške.



Príklad nesprávneho a správneho držania tela pri práci.

Poslaním Gnostik centra je pomáhať ľuďom prirodzenými metódami, bez použitia umelých chemických liekov.

- Reflexológia, Su-Jok, Akupunktúra
- Harmonizácia organizmu
- Klasické a rekondičné masáže
- Biorytmická metóda kontroly plodnosti - TOPFERTILITY®
- Poradenstvo