MARADJUNK AKTÍVAK AZ ÖNKÉNTES KARANTÉN IDEJÉN IS!

Ajánlások azoknak, akik otthoni ülő munkát végeznek!

FIGYELEM!

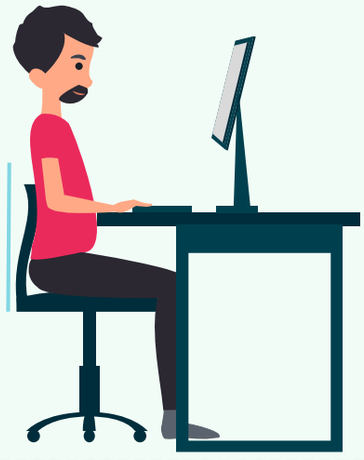
A gyakorlatokat és tanácsokat azok számára ajánljuk, akik egészségesek és nincsenek akut megbetegedésre utaló tüneteik. Ez az ajánlás nem helyettesít semmilyen orvosi útmutatást.

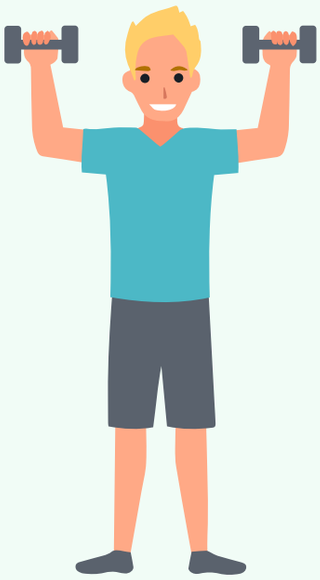
Minimalizálja a hosszabb ideig tartó ülést!

Az otthoni ülő munkavégzés közben óránként tartsunk legalább egyszer szünetet, töltsünk állóhelyzetben 10 percet, és ez alatt végezzünk egy lábon állásokat.

Ha számítógép előtt történik a munkavégzés, akkor fél óránként iktassunk be 10 perc szünetet, melyből 8 percet töltsünk álló helyzetben és 2 percet szánjunk nyújtásra.

Az ülő helyzetben fontos figyelnünk az ergonomikus testhelyzetre: Billentyűzet és az egér megfelelő közelségben helyezkedjen el. Hátunk, gerincünk legyen egyenes, zárjuk a lapockákat és húzzuk a vállakat hátra lefelé, és közben tartsuk lazán.





Tegyünk az ülő életmód káros hatásai ellen a felállással és a mozgással!

Forrás: WHO Regional Office from Europe

World Health Organization
NNK Nemzeti Népegészségügyi Központ
Egészségügyi Ellátórendszer Szakmai Módszertani Fejlesztése EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
SZÉCHENYI 2020
Magyarország Kormánya
Európai Unió Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE