

ERGONOMIKA (STALŲ, KĖDŽIŲ PASIRINKIMAS)



ERGONOMIKA



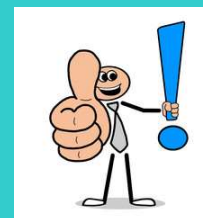
Ergonomikos mokslas tyrinėja taisyklingo darbo atlikimo dėsnius ir žmogui tinkamos darbo aplinkos sukūrimą. Kartais ergonomika vadinama mokslu, tyrinėjančiu, kaip pritaikyti darbo aplinką žmogui, vietoje to, kad žmogus turėtų prisitaikyti prie jos.

ERGONOMIKAI PATARIA:

- Po ilgo sėdėjimo – pajudėti;
- Atlikti nesudėtingus pratimus;
- Tiesiog pastovėti;
- Būtina pasėdėti atsipalaidavus, dažnai keisti kūno pozą. (Ilgą laiką būnant vienoje pozoje, kūnas sustingsta ir įsitempia).



Kokie yra patogūs stalai ir kėdės? Tai tokie stalai ir kėdės, kurie yra pritaikyti pagal vaiko ūgį. Tokie baldai suteiks vaikui komfortą. Dėl greito vaikų augimo, patartina įsigyti stalus ir kėdes su aukštį reguliuojančiais mechanizmais.

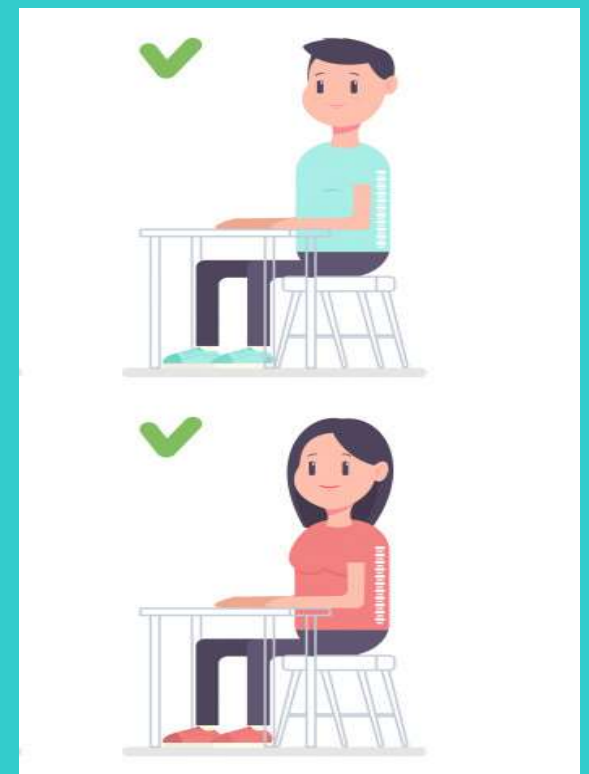


NUORODA, kurioje pamatysite kineziterapeuto rekomenduojamus pratimus pagerinti taisyklingą laikyseną:

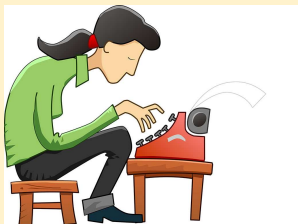
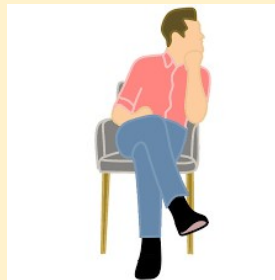
<https://www.youtube.com/watch?v=nD3arBN4RNw>

TINKAMŲ STALŲ IR KĖDŽIŲ PASIRINKIMAS

- Rankos sulenktos, stalas alkūnių linkyje
- Kojos 90 laipsniu kampu
- Pėdos pilnai remiasi į žemę
- Apatinė stuburo dalis remiasi į kėdės atlošą.



NETAISYKLINGOS LAIKYSĖNOS SĖDINT ir BLOGOS ERGONOMIKOS PAVYZDŽIAI



NUORODOS, kuriose pamatysite linksmus filmukus apie netaisyklingą laikyseną sėdint ir blogos ergonomikos pavyzdžius:

<https://www.youtube.com/watch?v=U7JUCEUqGQg>

<https://www.youtube.com/watch?v=BTpteE8C8u4>

<https://www.youtube.com/watch?v=BJrzRHbn0hQ>