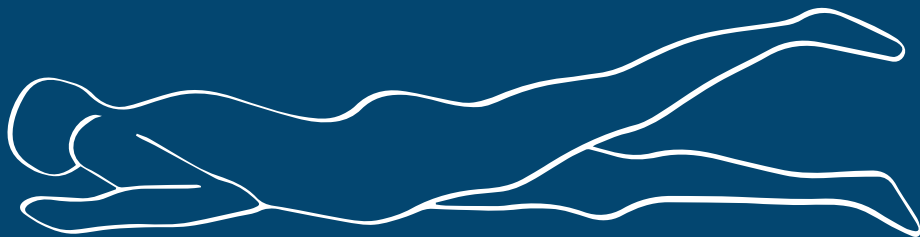


**Věděli jste,
že v dřívějších
dobách seděla
pouze církev
nebo vládce,
jinak židle
nebyly?**

Dnes celá **pětina Čechů**
denně prosedí více než
8,5 hodiny, což se týká
převážně kancelářských
pracovníků.

S jakými nástrahami se
setkáváme v době "**homo**
sedens" neboli člověka
sedícího?



Časté sezení způsobuje různé zdravotní dopady, například:

Svalovou degeneraci
Bolest zad, ramen a jiných partií
Poškození orgánů

Srdeční onemocnění
Špatnou cirkulaci v nohách
Zhoršený stereotyp dýchání

**Přidejme více pohybu
do našeho dne i do kanceláře!**

F POHYBU

šíří osvětu o každodenním funkčním pohybu v kancelářích, a to za pomoci fyzioterapeutů a pohybových nadšců.

www.fpohybu.cz

Máme pro vás pár tipů, jak se v práci více hýbat

Střídejte pozici sedu co nejčastěji

Najděte si stimul, který vám připomene změnu pozice (bliknutí e-mailu, smart hodinek, zazvonění telefonu nebo prázdná sklenice vody)

Když voláte, vstaňte a chod'te u toho

Na pracovní jednání vemte kolegu ven na procházku

Schody, nebo výtah? První je správně



fpohybu



@fpohybu



fpohybu

Jestliže vaše firma s Fpohybu ještě nespolupracuje, můžete přijít na jednu z našich veřejných akcí. Nejbližší pořádáme ve čtvrtek 25. 7. 2019 v 18:00* a bude zaměřený na širokou škálu pohybu. Společně si prakticky ukážeme, jak zakomponovat více pohybu do běžného dne a jak zvolit pohyb, který bude vašemu tělu nejvíce vyhovovat.

* (místo bude upřesněno)