

Správné držení těla

DRŽENÍ TĚLA VSEDĚ BEZ OPORY



VADNÉ



SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ



SPRÁVNÉ A NESPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA VSTOJE

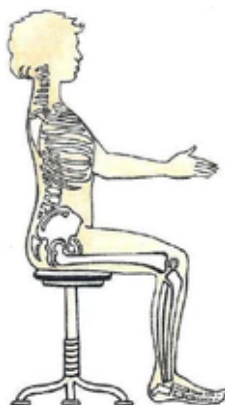


VADNÉ DRŽENÍ



BOLESTI HLAVY
BOLESTI ZA KRKEM
BOLESTI MEZI
LOPATKAMI
VADNÉ DRŽENÍ
TĚLA JE RIZIKOVÝM
FAKTOREM PRO VZNIK
NEJRŮZNĚJŠÍCH
POTÍŽÍ

SPRÁVNÉ DRŽENÍ



HLAVU VZHŮRU
BRADU DOPŘEDU
STÁHNOUT LOPATKY



VADNÉ



SPRÁVNÉ

DRŽENÍ TĚLA PŘI ZVEDÁNÍ BŘEMENE

VADNÉ

SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ



SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ