

# Szyja smartfonowa

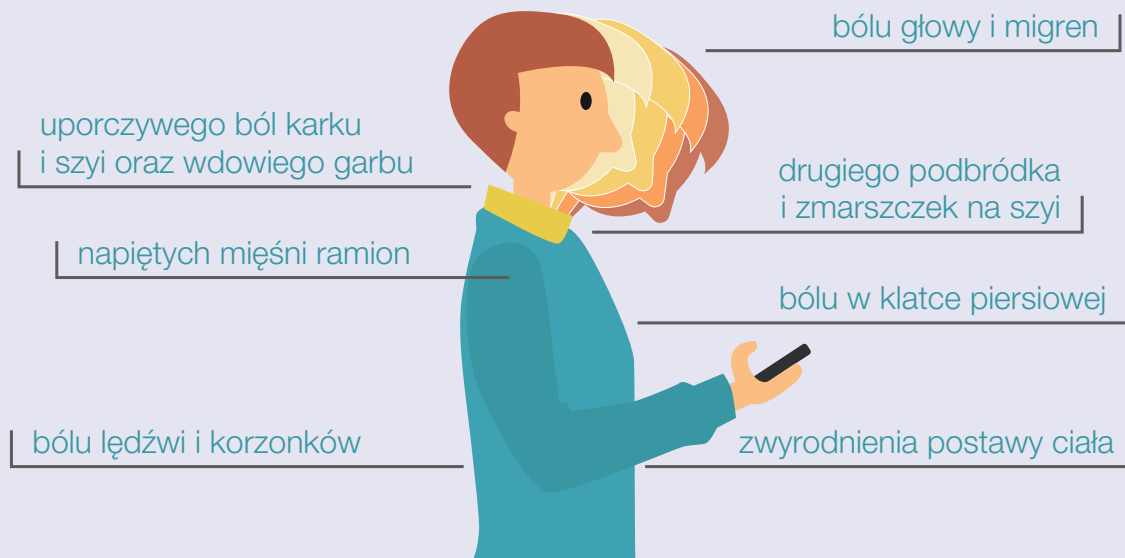
– nowe zagrożenie dla zdrowia



## Tech-neck, czyli kiedy technologia szkodzi zdrowiu?

Smartfony i tablety są podręczne! Korzystanie z tych urządzeń zwykle wymusza pochycenie głowy do przodu, aby zobaczyć prezentowane na ekranie treści, a im bardziej głowa jest pochylona do przodu, tym większy nacisk wywierany na kręgosłup.

**Taka pozycja powoduje duże obciążenie stawów, dysków oraz mięśni szyi i pleców – jeśli jest ona utrzymywana przez długi czas, może prowadzić do:**



## Wypróbuj ćwiczenia rozciągające:



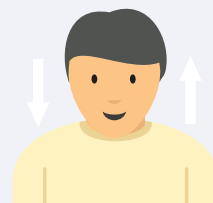
### skręcanie szyi

- usiądź wygodnie lub wstań
- obróć głowę na przemian w lewo i prawo, nie unosząc podbródka,
- po każdym skręceniu pozostań w pozycji przez ok. 10 sekund,
- powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



### przechylenie głowy

- powoli opuść głowę na bok, przykładając ucho do barku, aż poczujesz napięcie,
- utrzymaj głowę w tej pozycji przez ok. 10 sekund, a potem pochyl głowę na drugi bok,
- powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



### rozciąganie ramion

- unieś jeden bark w kierunku uszu, aż poczujesz napięcie (do maksymalnej pozycji),
- utrzymaj pozycję przez ok. 10 sekund, a następnie zrób to samo drugim barkiem,
- powtórz ćwiczenie 3-5 razy.



### rolowanie ramion

- usiądź wygodnie na krześle z podpartymi plecami
- powoli obracaj ramionami w górę i do tyłu, w przeciwnych kierunkach wykonując okrężne ruchy oboma ramionami,
- powtórz ćwiczenie 10 razy.

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!

[www.ergotest.pl](http://www.ergotest.pl)

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00

Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Znajdziesz nas na:

