

# Правильная посадка при работе за столом

**Правильная посадка при работе за столом или компьютером очень важна для поддержания здоровья позвоночника и предотвращения проблем с осанкой. Вот несколько советов, как правильно сидеть на стуле:**

1. Сядьте на стул так, чтобы ваши ступни полностью касались пола. Ноги должны образовывать прямой угол в коленях. Если ноги не достают до пола, используйте специальную подставку. Важно: опираться на седалищные кости, то есть, чтобы вы сидели именно на ягодицах, а не на бёдрах. Так вам будет легче удерживать себя в ровном положении.
2. Голова держится прямо, не запрокидываясь и не наклоняясь вперед. Подбородок параллельно полу.
3. Живот подтянут, плечи расслаблены и опущены. Не поднимайте плечи вверх к ушам.
4. Бедра и колени должны располагаться на одной линии с плечами. Не выдвигайте бедра вперед.
5. Предплечья опираются на стол или подлокотники стула. Локти находятся под прямым углом.
6. Меняйте положение тела каждые 20-30 минут: вставайте, прохаживайтесь, выполняйте упражнения для расслабления мышц спины и шеи.

Правильная посадка позволит избежать мышечных зажимов, болей в спине и сохранить хорошую осанку. Надеюсь вам будет полезны данные рекомендации, также очень рекомендую вот этот ролик Биомашины: <https://youtu.be/yywSdvBFWbc>

P.S: Картинка под этим постом не совсем точна.



Автор заметки: quilj

---

Revision #1

Created 18 August 2023 13:01:32 by matvey033

Updated 18 August 2023 13:02:37 by matvey033