

Fyzická odolnosť

pri sedavej práci

22,5 HODINY · 2+1 DNI · PREZENČNE

♦ Charakteristika programu

Praktický tréning pre zamestnancov sociálnych služieb, ktorí popri práci s klientmi trávajú veľa času pri počítači a dokumentácii a chcú znížiť fyzickú záťaž a udržať si stabilný výkon.

Program spája ergonómiu pracoviska s pravidelným pohybom. Účastníci si nastavujú pracovné miesto, rozpoznávajú rizikové faktory sedavej práce a naučia sa cviky, ktoré zaradia do bežného dňa – od rannej rutiny po mikroprestávky pri stole.

Prvé dva dni prebiehajú za sebou. Tretí deň nasleduje s odstupom: účastníci prinesú skúsenosti z praxe, pokračujú kondičným tréningom a zostavia si osobný plán. Garantom programu je Anton Jaborek.

Aktívne cvičenia · Nácvik v prírode · Osobný pohybový plán

🎯 Cieľ programu

- **Nastaviť si pracovné miesto:** stolička, stôl, monitor a klávesnica podľa vlastnej postavy a zraku.
- **Rozpoznať rizikové faktory:** statickú a jednostrannú záťaž, chýbajúce prestávky a vplyv veku.
- **Kompenzovať dlhodobé sedenie:** rannou rutinou, mikroprestávkami a pohybom v prírode.
- **Budovať kondíciu bezpečne:** posilniť stred tela a chrbát a postupne zvyšovať záťaž.

★ Získané zručnosti

- **Ergonomické nastavenie:** Upraví si pracovisko v kancelárii aj v zariadení.
- **Mikronávyky počas dňa:** Preruší sedenie krátkymi cvikmi priamo pri stole.
- **Technika nordic walkingu:** Zvládne správnu techniku severskej chôdze.
- **Osobný pohybový plán:** Zostaví si režim, ktorý udrží aj pri plnom pracovnom dni.

🗒 Forma realizácie

22,5 HODINY

2+1 DNI

PREZENČNE

INTERAKTÍVNY TRÉNING

AKTÍVNE CVIČENIA

CENA **829 €** bez DPH

☰ Obsah programu

DEŇ 1 – Ergonómia a rizikové faktory

- **Správne sedenie:** Nastavenie stoličky, stola a monitora pre 8-hodinovú prácu.
- **Statická záťaž:** Ktoré svalové skupiny sú pri sedení najviac zaťažené a ako ich odľahčiť.
- **Pracovná poloha:** Vplyv výšky monitora a polohy klávesnice na krk, ramená a chrbát.
- **Individuálne predpoklady:** Pracovné miesto prispôsobené výške, postave a zraku.
- **Jednostranná záťaž:** Riziká opakovaných pohybov, práce s myšou a chýbajúcich prestávok.
- **Vek a pracovná záťaž:** Úprava pracoviska a režimu práce s pribúdajúcimi rokmi.

DEŇ 2 – Pohyb počas dňa a kardio

- **Ranné rozcvičenie:** 6 cvikov na podložke s dychovým cvičením na rozhybanie chrbtice.
- **Ranný strečing:** Krátka zostava na prebudenie kĺbov a svalov po noci.
- **Mikroprestávky počas dňa:** Cviky na prerušenie sedenia v kancelárii aj v zariadení.
- **Nordic walking a prechádzky:** Technika severskej chôdze v prírode s praktickým nácvikom.
- **Bicyklovanie na rovine:** Kardio šetrné ku kĺbom na budovanie aeróbnej vytrvalosti.

DEŇ 3 – Kondícia a prenos do praxe (s odstupom)

- **Posilňovacie cvičenia:** Silový tréning stredu tela (core) a svalov chrbta.
- **Progresívne zaťažovanie:** Ako bezpečne zvyšovať kondíciu a silu pre každodennú statickú záťaž.
- **Skúsenosti z praxe:** Čo účastníci medzi blokmi zaviedli, čo fungovalo a čo upraviť.
- **Osobný pohybový plán:** Režim pohybu a prestávok na ďalšie týždne.

Program kombinuje odborné poznatky, ukážky a praktické cvičenia, ktoré účastníci hneď zaradia do svojho pracovného dňa.