

4A Používejte správný nábytek a aktovky

Nosíme tašku správnou a správně

správné umístění brašny
správně utažené popruhy



správná velikost brašny

Správné tvarování zádové části spolu se správným umístěním brašny s přiměřenou zátěží nutí dítě, aby chodilo zpříma.



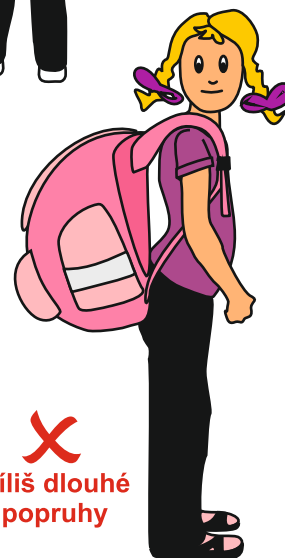
hluboká brašna



velká brašna umístěná nízko, neodpovídající vzrůstu dítěte



široká brašna



příliš dlouhé popruhy

Sedíme zdravě nejen ve škole

Správná velikost a tvar nábytku vede k dobrému držení těla.



Nevhodný sedací nábytek a nesprávné sezení vede ke kulatým zádom a k zátěžovému držení těla s následnými bolestmi zad.

vysoko umístěné opěradlo



vysoký stůl

hluboký sedák