

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	13
Ergonomie na konkurzu aneb co je ergonomie zač	14
Zde jsou základní osobní údaje	14
Univerzální design?	16
TEST TĚLESNÉHO DISKOMFORTU NEUROFYZIOLOGIE V ERGONOMII	21
Jak to bylo s antropometrií	23
Záludná interpretace měření	23
ANTROPOMETRIE V ERGONOMII	23
BIOMECHANIKA V ERGONOMII	25
Momenty a páky	26
Jak neunavit tělo	29
CENTRACE POHYBOVÉHO APARÁTU A SVALOVÉ NAPĚTÍ	31
NAŠE TĚLO JE PROVÁZÁNO	31
NAŠE TĚLO SE NESE	31
JAK VYPADÁ/VYPADAJÍ IDEÁLNÍ	36
Stoj	36
Sed	40
Chůze, běh	46
Dech	47
Neutrální postavení pánve	48
Nošení a zvedání břemen	48
Uspořádání pracovního stolu	50
Sezení v autě	53
Oblečení	55
Brýle	57
Obuv	57
Hlava	61
MÁM POTÍŽE S...	61
Křční páteř	64
Šije	67
Ramenní klouby, lopatky, a klíční kosti (ramenní pletence)	67

Loketní klouby	73
Zápěstí	76
Hrudní páteř a hrudník	81
Bederní páteř	84
Křížová oblast, "esička"	87
Kostrč	87
Pánevní dno	89
Kyčelní klouby	89
Kolenní klouby	91
Pohy	91
Vnitřní orgány	92
<b>CVIČENÍ</b>	<b>94</b>
Cvičení pro korekci pozice hlavy	94
Relaxace orofaciální oblasti	94
Cvičení pro relaxaci krční páteře	94
Cvičení pro relaxaci ramenních pletenců	95
Cvičení pro korekci postavení ramenních pletenců	95
Cvičení pro relaxaci prstů, rukou i celých horních končetin	95
I ruka má svou klenbu!	95
Protážení horních končetin	96
Cvičení pro relaxaci hrudní páteře a aktivaci dechové mechaniky	96
Nácvik uvolněného výdechu	96
Relaxace pánevního pletence a bederní oblasti	97
Cvičení pánevního dna	97
Ušní akupresura	98
Cvičení pro relaxaci kyčelních kloubů (resp. svalstva kyčelních kloubů)	100
Strečink dolních končetin	100
Cvičení pro aktivaci nohou a celkové „probuzení“ organismu	101
Vstávání ze židle	101
SuJok	101
<b>STRES, ANEB KDYŽ TO JDE „Z TLUSTÉHO DO TENKÉHO“...</b>	<b>107</b>
Co že to ten stres vlastně je?	107
Tam venku žádný stres není...	107
Teď trochu odborněji...	109
Průběh stresové reakce	112
Resilience – schopnost vypořádat se zdravě se stresem a nepřízní	115
Co tedy můžeme dělat se stresem?	115

Tři pilíře zvládnání stresu	116
Jak diagnostikovat stres a jak poznám stres na sobě?	118
Jak poznám stres na firmě/organizaci?	118
Stresory individuální a systémové	118
DESATERO proti stresu	119
Shrnutí	120
<b>VÝŽIVA PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ</b>	<b>123</b>
Horší a lepší časy	123
Co mám tedy jíst?	123
Jak zjistím svoji denní energetickou potřebu?	125
Energie bazálního energetického výdeje	125
Jaké množství energie moje tělo průměrně denně potřebuje?	126
Pozor na nadváhu	127
Jak si mám rozložit výživu (příjem energie) během dne?	127
Jak podpořit výživou aktivitu mozkové činnosti?	131
Jak mám zajistit optimální výživou podporu mozkové činnosti během dne?	132
Káva a další přírodní „životabudíci“	133
<b>O AUTORECH</b>	<b>137</b>
<b>POZNÁMKY</b>	<b>141</b>