Obsah

Předmluva 9
Úvod 13

Část 1: Hlava a krk 17

Esemeskový krk 18
Volná čelist a lehká hlava 23
Ostříží zrak 25
Umělé osvětlení 27
Ergonomie zaměřená na hlavu a krk 31
Pracovní produktivita 33
Mentální techniky mindfulness 42

Část 2: Trapézové svaly, horní končetiny 51

Karpální tunel 52
Ztuhlá ramena a paže 60
Ergonomie pro ruce 62

Část 3: Střed těla (hrudník, záda, břicho, bedra) 67

Židle zabiják 68
Bederní část zad 75
Správné držení těla 78
Psychologie těla 83
Ergonomie zaměřená na střed těla 87
Dýchat znamená žít 91
Kvalita vzduchu v kanceláři 94

Část 4: Dolní končetiny, hýždě, chodidla 99

Hýždě a kyčle 100
Chodidla 104
Ergonomie sedu 109
Práce vestoje vs. vsedě 113

Část 5: Tělo jako celek 119

Rituály 121
Spokojený život 124
Znáte své tělo? 131

Závěr 135
Poděkování 139
Přílohy 140