

Publikace je členěna na tyto části:

Pracovní polohy – základní a vedlejší, přirozené a nepřirozené

Stoj a práce v stoji - poruchy držení těla a jeho zdravotní důsledky

Posuzování pracovního místa ve stoje

Práce střídavě vestoje a vsedě

Práce v sedě – způsoby sezení

Pracovní sedadlo

Práce s počítačem – zdravotní obtíže, ergonomické požadavky, monitor, klávesnice, myš, doplňky k práci s PC

Sezení řidiče

Rehabilitační aspekty práce v sedě – cviky pro uvolnění svalů a páteře

Dřep, klek a leh

Zařazení do rizika

Preventivní prohlídky

Legislativa

Slovník cizích slov

Literatura a ČSN