

# **Jak prawidłowo dbać o postawę ciała w pracy fryzjera**

# Konsekwencje pracy fryzjera

Zawód fryzjera charakteryzuje przede wszystkim praca stojąca. Jest to ogromne obciążenia dla kręgosłupa, szczególnie w przypadku słabych mięśni nóg i brzucha, które utrzymują postawę. Efektem tego są różnego rodzaju schorzenia: choroby kręgosłupa, bóle pleców, żylaki, a także choroby układu krążenia.

Fryzjerom poleca się ćwiczenia domowe lub zajęcia grupowe takie jak: zdrowy kręgosłup, pilates, joga lub rozciąganie. Pozwoli to odpocząć plecom po całym dniu pracy, odciążyć i rozciągnie kręgosłup.

# Prawidłowa postawa powinna:

- zapewniać stabilność ciała;
- zapewniać dużą wydolność statyczno-dynamiczną;
- stanowić dogodną pozycję wyjściową do wykonywania różnych ruchów;
- zapewniać ekonomię wydatku energetycznego;
- nie zaburzać czynności narządów wewnętrznych;
- spełniać wszelkie wymogi estetyczne i psychiczne.

**POSTAWA CIAŁA FRYZJERA** musi być wygodna oraz zależeć od wykonywania usług

- właściwego zaplanowania usług
- wiedzy i umiejętności podczas wykonywania poszczególnych czynności zawodowych
- odpowiedniego rozmieszczenia sprzętu i narzędzi
- swobodnego przenoszenia ciała, z jednej nogi na drugą lub równomiernego rozłożenia ciężaru ciała na obydwie nogi (kończyny) podczas wykonywania czynności.