

Špatný sed

1. skřípnutí nervu
2. bolesti hlavy
3. karpály/deprese, špatný psychický stav
4. výhřez plotýnky
5. brnění/necitlivost nohou
6. operace
7. zmenšená kapacita plic, dýchací obtíže
8. trávicí problémy (osoba na wc)
9. obezita



Správný sed

1. dobrá nálada, výborný psychický stav
2. fyziologické zakřivení páteře bez nadměrného tlaku na struktury
3. zvětšená kapacita plic, brániční dýchání
4. zlepšená motilita střev, pravidelné vylučování
5. fyziologická práce organismu bez tendencí k obezitě