

Správné sezení a ergonomické židle: Klíč k pohodlí a efektivitě

19.2.2024 - Pavla Maříková | PROTEXT

Jedním z klíčových prvků správné ergonomie je kvalitní židle, která by měla podporovat přirozenou polohu těla a minimalizovat negativní vlivy, které mohou vznikat při dlouhodobém sezení. Ergonomická židle by měla být nastavitelná a přizpůsobitelná podle individuálních potřeb uživatele.

Prevence bolestí zad patří mezi hlavní výhody ergonomických židlí. Židle správně navržená pro podporu přirozené křivky páteře a udržení správné polohy sedící osoby pomáhá rovnoměrně rozložit váhu těla, čímž se minimalizuje tlak na konkrétní části páteře a snižuje riziko bolestí zad.

Investice do ergonomické kancelářské židle se vyplatí

Důležitým faktorem je také správná výška židle vzhledem k pracovnímu stolu. Nesprávná výška může způsobit napětí v krku a ramenou, což vede k nepohodlí a bolestem. Ergonomické židle umožňují nastavení výšky a polohy opěrek pro ruce, záda i hlavu, což zajišťuje optimální pracovní postavení.

Investice do kvalitní ergonomické židle se 100% vyplatí. Pokud se budete při práci cítit pohodlně, budete i více produktivní. Únava se dostaví později. Při výběru židle je proto třeba brát v úvahu nejen design, ale zejména ergonomické vlastnosti.

Ergonomie a design v jednom - židle Liftor Active

Ergonomická kancelářská židle Liftor Active splňuje obojí. Je velmi zajímavá svým vzhledem a přitom splňuje všechny ergonomické požadavky. Má nastavitelnou rozdvojenou záďovou opěrku, která se plně přizpůsobí poloze těla. Hlavová opěrka, kterou lze polohovat do různé výšky, přijde vhod ve chvíli, kdy si budete chtít odpočinout. Velkou výhodou je možnost aretace polohy zad – pro soustředěnou práci vzpřímeně vsedě a v relaxační poloze v polosedu. Potřebujete se při práci pohupovat? Pak nechejte záďovou opěrku volně. Úplnou samozřejmostí je polohování výšky sedáku i ručních podpěrek, které lze v případě potřeby i odstranit.

Celkově řečeno, správné sezení na ergonomické židli není pouze o pohodlí, ale také o péči o své zdraví. Prevence bolestí zad a udržení optimální pracovní pohody jsou klíčové aspekty, které by neměly být opomíjeny. Investice do kvalitní ergonomické židle je tedy investicí do dlouhodobého pohodlí a efektivity.

ČTK ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/spravne-sezeni-a-ergonomicke-zidle-klic-k-pohodli-a-efektivite/2481508>