

Jak si správně vybrat a nastavit ergonomickou židli? Tipy pro vybavení home office

Základní principy zdravého sezení

- Židle by měla poskytovat kvalitní oporu
- Základ = Napřímení a uvolnění páteře

Jak na výběr židle?

Základní heslo zní: "Židle by se měla přizpůsobit nám a ne my jí."

- U židle hledáme 5 základních opor: chodidla, pánev, záda, předloktí, hlava
- Výběr židle je individuální, každý má jiné potřeby.
- Odpovězte si na otázky: Kolik hodin vsedě reálně strávím? Lze židli dostatečně přizpůsobit, aby vyhovovala mému postavě?

Mít dobrou ergonomickou židli je jedna věc. Je potřeba ale také vědět, jak si na ni správně sednout. Takže jak na to?

Zkorigovaný sed:

- opíráme se o celou plochu chodidel, chodidla jsou vůči sobě rovnoběžně
- kotník mírně před kolenem, kyčle jsou o něco výš než kolena
- celé dolní končetiny jsou od sebe na šířku boků
- sedíme na sedacích hrbolech
- záda jsou napřímená, přirozené esovitě prohnutí páteře je respektováno
- ramena jsou stažena volně dolů od uší, lopatky stahujeme podél páteře dolů
- brada je zasunutá proti krční páteři
- pocit napřímení v páteři, vytažení za temenem hlavy směrem vzhůru



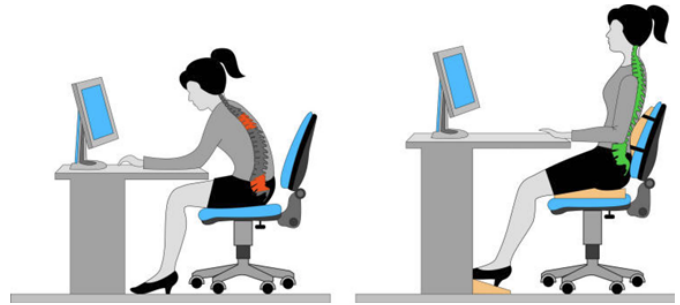
Nastavení židle

1. Výška židle

Chodidla jsou na podložce, kolena cca 90°.

2. Výška stolu

Taková, aby pokud položíme předloktí na desku stolu s lokty v pravém úhlu, ramena mohou být stále uvolněná.



3. Podsedák

- Správně nastavitelný lze posouvat dopředu a dozadu. Mezi koncem podsedáku a kolena chceme zachovat prostor alespoň na 4 prsty.
- Zhruba 3/4 stehy by měly být v kontaktu s podložkou.
- Prostor po stranách židle zajistíme nastavením područek, které posuneme více do stran – zase ale ne moc, aby paže nemusely dosahovat na opěrky příliš daleko.
- Pokud podsedák nelze přizpůsobit, oporu v bedrech můžete vynahradit overballem, případně podložit chodidla.

4. Opěrka

Je nastavena ve sklonu cca 110°-130°, opíráme se v celé délce zad. Bederní lordóza má přiměřenou oporu. Hlava je opřena v prodloužení páteře (ucho v úrovni ramene).

5. Područky

Je třeba, aby byly dostatečně posouvatelné dopředu a dozadu. Pokud jsou hodně vepředu nebo nepolohovatelné, brání plnému přisunutí se ke stolu.

Lokty jsou zhruba v 90°, ramena uvolněná.

A na závěr to nejdůležitější:

Mít kvalitní a dobře nastavenou židli je základ.

Nezapomínejte ale, že nejdůležitější je stejně pozici pravidelně, třeba každých 20 minut měnit.

Protahovat se, střídat různé typy sedů i místa, odkud pracujete.

Protože nejlepší poloha pro práci u počítače je ta další, kterou zaujmete! :-)