

ZDRAVÉ SEDENIE



ERGONOMICKÉ ZDRAVOTNÍCKE STOLIČKY

CHRÁŇTE SI VAŠU CHRBTICU

SEĎTE ZDRAVO
A PRACUJTE
POHODLNE



Zdravé sedenie

Ľudia pracujúci v zamestnaní, v ktorom sa vyžaduje dlhodobé sedenie, sa často stretávajú s bolesťami hlavy, šije či chrbtice.

To môže viesť k únave, zníženej výkonnosti a taktiež k vážnym chronickým ochoreniam.

Nesprávne sedenie spôsobuje:

- bolesť v chrbtovej a bedrovej časti tela
- bolesť krčnej chrbtice
- poškodenie chrbtice
- zvýšenú únavu
- obmedzovanie krvného obehu v celom tele
- zníženú produktivitu a koncentráciu
- zvýšené podráždenie
- vážne chronické ochorenia.

Ak sa Vám už niekedy stalo, že počas sedenia v práci Vás rozbolela hlava, chrbtica či šija, alebo ste mali „stuhnutý“ chrbát, môže to byť dôsledok toho, že sedíte na nevhodnej stoličke.

HLS Body má pre Vás riešenie

S našimi ergonomickými stoličkami spoznáte zdravé a správne sedenie.

HLS Body Vám ponúka ergonomické zdravotnícke stoličky, ktoré chránia Vašu chrbticu pred nepríjemnými bolesťami a jej možným poškodením pri dlhodobom sedení.

Zdravé a pohodlné sedenie:

- umožňujú správne držanie tela
- zabraňujú únave svalov
- zabraňujú bolestiam v chrbtovej a bedrovej časti
- zabraňujú poškodeniu chrbtice
- znižujú napätie väzov a šliach
- umožňujú správne a voľné dýchanie
- zlepšujú cirkuláciu krvného a lymfatického obehu.

Ergonomické zdravotnícke stoličky, ktoré máme v ponuke sa odlišujú od ostatných svojou špeciálnou konštrukciou, ktorá zabraňuje zaťaženiu a deformáciám chrbtice.

Použité materiály:

- kovové časti chrómované alebo leštený hliník
- čalúnenie: zdravotnícka koženka s možnosťou výberu z viac ako 40 farieb
- výška sedacej časti – pneumatikový piest podľa prania zákazníka
- na špeciálnu požiadavku zákazníka – anatomicky vytvarovaná sedacia časť (okrem sedlových stoličiek)
- možnosť vlastného výberu základne s kolieskami podľa ponuky

Stoličky DENTAL a FORMEX

Sú špeciálne zdravotnícke stoličky s kruhovým sedákom s možnosťou anatomicky vytvarovaného sedáka. Prijemné sedenie zabezpečí nielen pohodlný sedák, ale i vytvarovaná opierka chrbta.

DENTAL:

päťnožka, bez kruhu pod nohy



DENTAL CH:

päťnožka s kruhom pod nohy



DENTAL CH-K:

kruhovú základňu s kolieskami



FORMEX:

päťnožka, bez kruhu pod nohy



FORMEX CH:

päťnožka s kruhom pod nohy



FORMEX K:

kruhovú základňu s kolieskami





VITAL AIR

VITAL AIR je veľmi obľúbená stolička s rovnakým efektom ako známa a odborníkmi odporúčaná fitlopta. Telo sa sústreďuje na sedenie, čím posilňuje svalstvo v okolí chrbtice a zabraňuje jej deštrukcii. Dynamický komfort sedenia zabezpečuje relax chrbtice pri sedení. Sedák si nafúkate podľa Vašej potreby pre pohodlné sedenie. Koleska lux – 2x s brzdou.

RTG



Stolička **RTG** je stacionárna stolička, ktorá sa využíva pri snímkaní pacienta. Vďaka výškovo nastaviteľnej bedrovej a hlavovej opierke je zabezpečená stabilizácia pacienta pri snímkaní.

Sedlové stoličky bez opierky chrbta

CLINE-F:

päťnožka
bez kruhu pod nohy



CLINE:

päťnožka s kruhom pod nohy
nastaviteľná výška kruhu pod nohy



SEDLO delené

šírkovo nastaviteľný sedák alebo pevný sedák



Pohodlné sedlové stoličky si určite zamilujete. Obľúbené sedlové stoličky Vám poskytujú príjemné sedenie počas Vašej pracovnej doby a zabezpečujú komfort sedenia bez bolesti chrbtice aj pri dlhodobom sedení. Všetky sedlové stoličky majú kolískovo nastaviteľný sedák.

CLINE-K:

s kruhovou základňou



HLS:

päťnožka s kruhom pod nohy



Sedlo s nožným ovládaním



Sedlové stoličky s opierkou chrbta

Zdravé a príjemné sedenie si môžete dopriať i na sedlovej stoličke s opierkou chrbta.

Obľúbené sedlové stoličky poskytujú pohodlné sedenie počas celého dňa, bez bolesti chrbtice.

Všetky sedlové stoličky s opierkou chrbta majú kolískovo nastaviteľný sedák.

CLINE-F DENTAL:

päťnožka, bez kruhu pod nohy
otočná opierka chrbta



CLINE-FK DENTAL:

päťnožka s kruhom pod nohy
otočná opierka chrbta



CLINE-K DENTAL:

kruhovú základňu s kolieskami
otočná opierka chrbta



CLINE FL:

päťnožka, bez kruhu pod nohy



CLINE-FLK:

päťnožka s kruhom pod nohy



CLINE KL:

kruhovú základňu s kolieskami



NOVINKA

Ergonomické stoličky HOLLAND



BALANCE

- **pohodlie:** anatomicky tvarovaný sedák nakláňa panvu a vytvára uvoľnenú polohu chrbta, posilňuje chrbtové svaly a zabraňuje problémom s chrbticou
- **maximálna voľnosť pohybu**
- **blízkosť** k pacientovi vďaka kompaktnej konštrukcii
- **ergonómia:** tvar sedla núti chrbát k správnej držaniu pri sedení

ERGO SUPPORT

- **pre prácu s mikroskopom**
- **stabilná ergonomická poloha sedenia**, unikátny anatomický sedák s otvoreným uhlom
- **ergonomické opierky rúk:** môžu byť umiestnené v blízkosti Vášho tela (voľnosť pohybu okolo pacienta), pomáhajú umiestniť ruky do polohy blízko tela čo Vám umožňuje pracovať ergonomicky a uvoľnene
- **možnosť ovládania nohou** - na špeciálnu požiadavku



Možnosť **plynulého nastavenia sedadla** do polohy dynamického sedenia alebo sedenia na pevnom ergonomicky tvarovateľnom sedadle.

Mikroskop sa často používa pri postupoch, ktoré vyžadujú jemné motorické zručnosti, napr. pri endodoncii. Ak Vaše ruky nie sú správne podopreté, krk, chrbát a ramená rýchlo stuhnú.



Sedlo HYBRID

- **HYBRID** - nastavenie sedadla do polohy dynamického sedenia alebo sedenia na pevnom ergonomicky tvarovateľnom sedadle (prepínanie ovládacou páčkou).
- **HYGIENA** - výška sedacej časti sa nastavuje nohou
- **FREE-FLOAT** – patentovaná funkcia, ktorá podporuje aktiváciu svalov v dolnej časti chrbta a v brušnej dutine
- vytvarovaná priehlbina na sedadle dotvára maximálny komfort a pohodlie pri práci
- vysokokvalitná škandinávská zdravotná koženka
- určené pre dlhodobé zdravé sedenie
- vhodné aj pre najnáročnejších zákazníkov

Stolička SUPPORT



- výnimočná ergonómia sedacej časti a opierky chrbta
- stabilné usadenie tela a zároveň pocit voľného pohybu
- sedadlo a opierka chrbta prenášajú proporcionálne záťaž z chrbta a tým je zabezpečené maximálne pohodlie a komfort sedenia pri práci
- plne nastaviteľná opierka chrbta s variabilným nastavením požadovaných polôh
- sedadlo je ergonomicky miskovo vytvarované a poskytuje maximálny komfort a správne držanie tela pri sedení
- možnosť nastavenia jemného prítlaku opierky chrbta na bedrovú časť
- určené pre dlhodobé zdravé sedenie

X sedenie na štandardnej stoličke



✓ sedenie na stoličke SUPPORT

Stolička SUPPORT LUX



- možnosť kompletovať i s pravou a ľavou opierkou ruky (aj s možnosťou dodatočného objednania)
- opierky rúk nastaviteľné vertikálne s variabilným horizontálnym pohybom
- možnosť opierky nôh
- vhodné i pre prácu s **mikroskopom**

Doprajte si i Vy zdravé a pohodlné sedenie bez bolesti chrbtice.

Ergonomické sedenie = investícia do vlastného zdravia.

Sedíte pri práci na správnej stoličke?



S nákupom stoličky je to podobné ako s výberom auta. Pre niekoho je najdôležitejší vzhľad, iní hľadajú hlavne na cenu, ďalších zaujíma hlavne výbava a funkcie. Avšak, čím ďalej tým viac pribúda ľudí, ktorí si uvedomujú, že dobrá ergonomická stolička napomáha zmierňovať napätie najviac zaťažovaných častí tela a tým si chránia vlastné zdravie.

Čo zvážiť pred kúpou

- Koľko hodín denne budete na stoličke sedieť? Čím viac času strávite sedením, tým lepšiu stoličku potrebujete.
- Ste spokojní so svojou súčasnou stoličkou?
- Chcete niektoré vlastnosti zachovať? Čo vám naopak chýba?
- Využijete podrúčky alebo opierku chrbta?

Ergonomické sedenie a nastavenie stoličky

Či si to uvedomujete alebo nie, ľudské telo je takmer neustále v pohybe. Preto je dôležité mať stoličku, ktorá Vám túto slobodu dopraje aj pri sedení. Dobrá stolička funguje ako podpora pre telo, je flexibilná, umožňuje širokú škálu polôh a ľahko sa nastavuje. Pri prvom sadnutí na novú stoličku sa oboznámte so všetkými možnosťami nastavenia stoličky a venujte pozornosť nastaveniam podľa vlastnej hmotnosti, výšky a ostatných proporcií. Mnoho ľudí ako by nevedelo, koľkými možnosťami prispôsobenia ich stolička disponuje. Používajú len to nastavenie, v akom ju dostali.

Nezabúdajte teda využívať všetky možnosti

prispôsobenia a čas od času stoličku uveďte do neutrálnej polohy a znovu nastavte, aby ste predišli príliš statickej polohe. Vďaka prirodzenej polohe pri sedení sa uvoľňuje napätie v chrbte, čím **znižujeme riziko bolestí chrbta** z dlhého sedenia.



Dobrá ergonomická stolička nemusí byť zrovna vybavená opierkou chrbta, ale sedák musí byť ergonomicky prispôsobený zdravému sedeniu. Výhodou je ak máte možnosť ergonomického nastavenia **uhlu náklonu sedáka mierne vpred**. Bedrá by mali byť o niečo vyššie než kolená a chodidlá by mali spočívať voľne na zemi. Takto zamedzíte možnosti tzv. hrbenia sa. Nedočahujte špičkou nôh na zem, pre vyššie sedenie je potrebné vybaviť stoličku opierkou nôh.

Bedrová opierka alebo **opierky rúk** môžu hrať dôležitú úlohu v prevencii bolestí chrbta hlavne pri práci s mikroskopom. Pri práci s mikroskopom by spodná časť chrbta mala byť pritlačená k operadlu chrbta a ruky by mali byť položené na opierkach rúk. Táto poloha vytvorí podmienky pre mierne prehnutie chrbtice a zamedzí hrbeniu, ku ktorému obvykle po nejakom čase dochádza.

Opierky rúk by mali byť nastaviteľné nielen vertikálne, aby umožnili spočinutie predlaktí, ale aj horizontálne, aby nebránili prisunutiu stoličky k pracovnému miestu tak blízko, ako potrebujete.

Sklon sedáka nastavte tak, aby ste sa mohli pohodlne na stoličku usadiť bez toho, aby predná časť stoličky tlačila do podkolennej oblasti.

Sedíte pri práci na správnej stoličke?

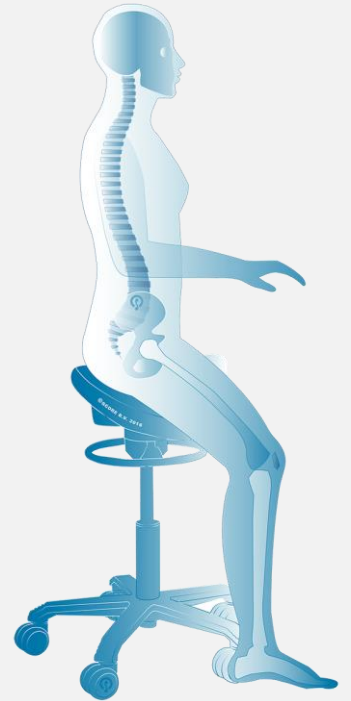
Prevenia najrôznejších bolestí

Dobrá ergonomická stolička Vás uchráni pred množstvom bolestí. Správne držanie tela a krvný obeh najlepšie podporujú **sedlové stoličky**. Na sedlovej stoličke sa sedí podobne ako na koni. Podporuje vzpriamenú polohu, znižuje napätie v ramenách, zlepšuje krvný obeh nôh, sťažuje hrbenie sa, poskytuje veľkú voľnosť pohybu a zjednodušuje správne držanie tela.

Ak chcete posilniť svalstvo chrbta a trupu, môžete svoju stoličku príležitostne nahradiť balančnou stoličkou. Počas sedenia na balančnej stoličke prirodzene zapájame veľké množstvo svalov pre udržanie správnej polohy celého tela. Nestabilita a pohyblivosť stoličky núti stále udržiavať správnu polohu tela pri sedení, na čo je potrebný súlad brušných a chrbtových svalov. Dnes veľa ľudí trpí bolesťami chrbta, spôsobenými nesprávnym sedením. Používaním balančnej stoličky môžu bolesti ustúpiť.

Veľkou výhodou je ak sedlovú stoličku môžete nastaviť do polohy balančnej s možnosťou plynulej regulácie alebo aretácie do stabilnejšej polohy. Dá sa povedať, že takéto stoličky sú akoby dve stoličky v jednej.

Ďalšou obľúbenou alternatívou stoličky, ktorá aktivuje celé telo je stolička Vital Air. Disponuje sedákom plneným vzduchom, ktorý simuluje správanie balančnej lopty. Výsledkom sedenia na tejto stoličke je prirodzenejšia pracovná poloha, lepšie držanie tela, a taktiež posilňovanie brušných a chrbtových svalov. Avšak takáto stolička nemusí byť vhodná na trvalé sedenie v rôznych pracovných úkonoch.



Zlatá rada na záver. Pohyb!

Aj keď máte tú najlepšiu stoličku na trhu či dokonalé držanie tela, ak nebudete meniť pracovné polohy, môžete si ublížiť. Najdôležitejšie je udržiavať telo neustále v pohybe, preto sa nebojte využívať všetky možnosti nastavenia, ktoré Vaša stolička ponúka.

Krvný obeh podporíte pohybom chodidiel, snažte sa však vyvarovať kríženia nôh v členkoch.

Pokiaľ možno, často meňte pracovnú polohu.

Vážite si svoje zdravie? Striedajte pracovné polohy.

Vážite si svoje zdravie?

Veríme, že áno.

Sedenie v jednej polohe počas 5 a viac hodín denne nepriaznivo vplyva na Váš chrbát, ochabujú Vám svaly a zhoršuje sa celkové držanie tela.

Naše telo teda môže byť zdravšie a silnejšie len vďaka striedaniu pracovných polôh.



STARÁME SA O VAŠE POHODLIE A ZDRAVIE VAŠEJ CHRBTICE



HLS Body s.r.o.
Družstevná 486/69
916 01 Stará Turá

Tel. č.: +421 911 628 215, +421 911 965 062
E-mail: hls-body@hls-body.sk
Web: www.hls-body.sk

