

ZDRAVÉ SEDENIE



ERGONOMICKÉ ZDRAVOTNÍCKE STOLIČKY

CHRÁŇTE SI VAŠU CHRBTICU

SEĎTE ZDRAVO
A PRACUJTE
POHODLNE



Široký sortiment rôznych typov stoličiek

stoličky
s kruhovou základňou/
s kruhom/bez kruhu pod nohy



stoličky
s opierkou/bez opierky chrbta



práca
s mikroskopom



sedlové stoličky



balančné stoličky
s/bez nožného ovládania



Zubné súpravy **STERN WEBER**



HLS Body s.r.o. - priamy zástupca STERN WEBER na Slovensku

stoličky s nastaviteľným sklonom sedáka



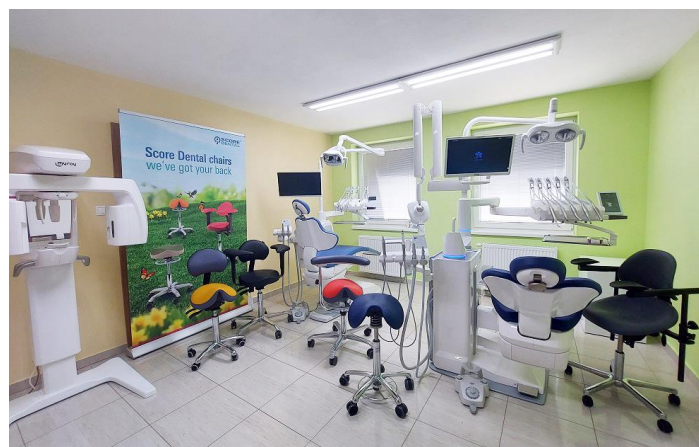
RTG stolička



Rôzne typy, prevedenia a funkcie ergonomických stoličiek z našej ponuky pre naplnenie Vašich individuálnych požiadaviek.



Ergonomické zdravotnícke stoličky, Zubná súprava **STERN WEBER**



Ergonomické zdravotnícke stoličky, Zubné súpravy **STERN WEBER**, RTG

Vedeli ste že ...

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:

- umožňuje správne držanie tela
- zabraňuje únave svalov
- zabraňuje bolestiam v chrbtovej a bedrovej časti
- zabraňuje poškodeniu chrbtice
- znižuje napätie väzov a šliach
- umožňuje správne a voľné dýchanie
- zlepšuje cirkuláciu krvného a lymfatického obehu.

Ergonomické zdravotnícke stoličky, ktoré máme v ponuke sa odlišujú od bežne dostupných 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 – pneumatický piest podľa prania zákazníka (vyšší, nižší)
- na špeciálnu požiadavku zákazníka - iba u vybraných stoličiek - možnosť anatomicky vytvarovanej sedacej časti
- možnosť vlastného výberu základne s kolieskami podľa ponuky

Stoličky DENTAL a FORMEX

Sú zdravotnícke stoličky s kruhovým sedákom, ale i 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:

kruhová základňa s kolieskami



DOKTOR:

robustnejšia (hrubšie čalúnenie ako DENTAL CH-K)
kruhová základňa s kolieskami



NOVINKA

FORMEX:

päťnožka, bez kruhu pod nohy



FORMEX CH:

päťnožka s kruhom pod nohy



FORMEX K:

kruhová základňa s kolieskami



SESTRA:

robustnejšia (hrubšie čalúnenie ako FORMEX K)
kruhová základňa s kolieskami



NOVINKA



VITAL AIR

VITAL AIR je stolička s rovnakým efektom ako známa a odborníkmi odporúčaná fitlopta. Telo sa sústreďí 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. Kolieska 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



CLINE-K:

s kruhovou základňou



Zdravotnícke sedlové stoličky. Všetky sedlové stoličky majú nastaviteľný sklon sedáka.

HLS:

päťnožka s kruhom pod nohy



Sedlo s nožným ovládaním



Sedlové stoličky s opierkou chrbta

Zdravotnícke sedlové stoličky vybavené opierkou chrbta. S nastaviteľným sklonom sedáka.

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



TOP PRODUKTY

Ergonomické stoličky HOLLAND

BEZ OPIERKY CHRBTÁ



BALANCE

- **plynulé nastavenie sedadla** do polohy dynamického sedenia alebo sedenia na pevnom ergonomicky tvarovateľnom sedadle – **dve stoličky v jednej**
- **balans sedáka podporuje** aktiváciu svalov v dolnej časti chrbta a v brušnej dutine
- **pohodlie:** anatomicky tvarovaný sedák nakláňa panvu a vytvára uvoľnenú polohu chrbta, posilňuje chrbtové svaly a zabraňuje problémom s chrbticou

Možnosť voľby šírky sedacej časti:



Amazone: 34 cm

Jumper: 44 cm

Maximálna voľnosť pohybu, blízkosť k pacientovi vďaka kompaktnej konštrukcii a zároveň správne držanie tela pri sedení.

Možnosť voľby jednofarebného/dvojfarebného čalúnenia.

Možnosť výberu koženky z rôznych farieb podľa vzorkovníka.

Najobľúbenejšie farby našich zákazníkov:



S OPIERKOU CHRBTÁ

	BALANCE s opierkou • stolička s rovnakými funkciami a vlastnosťami ako stolička BALANCE (str. 5), naviac je vybavená opierkou chrbta • opierka chrbta horizontálne nastaviteľná (pevne nastaviteľný prítlak opierky na chrbát) • bez možnosti vertikálneho nastavenia opierky (nakoľko je sedacia časť balančná)	LUMBAR s opierkou • podobná stolička uvedenej vľavo - BALANCE s opierkou, avšak bez možnosti nastavenia funkcie balance, namiesto funkcie balans je funkcia nastaviteľný sklon sedáka • horizontálne i vertikálne nastaviteľná opierka chrbta: plynule nastaviteľný prítlak na chrbát a taktiež nastaviteľná výška	
Možnosť ovládania výšky sedla nohou – príplatok.		Možnosť ovládania výšky sedla nohou – príplatok.	

BALANCE 360 	• stolička s rovnakou funkciou a vlastnosťami ako stolička BALANCE (str. 5), naviac je vybavená multifunkčnou opierkou chrbta – možnosť 360° otáčania opierky chrbta okolo zvislej osi sedáka • opierka nastaviteľná vertikálne (výškovo) a horizontálne (od seba k sebe) • pohodlie a ergonómia: veľmi pohodlná otočná multifunkčná opierka (otáčanie 360°), veľmi užitočná - opierka pre ruky i pre chrbát; <u>anatomicky tvarovaný sedák</u> nakláňa panvu a vytvára uvoľnenú polohu chrbta, posilňuje chrbtové svaly a zabraňuje problémom s chrbticou, núti chrbát k správnej držaniu pri sedení	NOVINKA • podobná stolička uvedenej vyššie (LUMBAR) s funkciou nastaviteľný sklon sedáka • horizontálne i vertikálne nastaviteľná opierka chrbta: plynule nastaviteľný prítlak na chrbát a taktiež nastaviteľná výška • naviac je vybavená pohodlnými opierkami rúk	LUMBAR s opierkami rúk 
Možnosť ovládania výšky sedla nohou – príplatok.		NOVINKA • stolička s ergonomicky vytvarovaným sedákom a s opierkou chrbta, s možnosťou nastavenia prítlaku opierky na chrbát • zabezpečuje ergonomickú polohu sedenia, zabraňuje bolesti krku, ramien a chrbta počas sedenia	APICAL 

Platí pre všetky vyššie uvedené stoličky HOLLAND sedlové a sedlové s opierkou chrbta:

Možnosť voľby jednofarebného/dvojfarebného čalúnenia.

Možnosť výberu koženky z rôznych farieb podľa vzorkovníka.

**ERGO SUPPORT**

- **ergonomicky vytvarovaný sedák s otvoreným uhlom** pre elimináciu tlaku na spodnú časť stehenných svalov a pre stabilnú polohu sedenia
- **nastaviteľný sklon sedáka**
- **horizontálne i vertikálne nastaviteľná opierka chrbta** (t.j. nastaviteľná výška i prítlak)
- **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
- stolička svojimi možnosťami nastavenia a veľmi pohodlným sedákom zabezpečuje správne, zdravé aj dlhodobé sedenie a správne držanie tela pri sedení



- **pre prácu s mikroskopom:** 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.

Možnosť výberu z dvoch typov opierok rúk:**Opierky ŠTANDARD**

nastaviteľné vertikálne s otočným horizontálnym pohybom (možnosť: tvar opierky SWING)

**Opierky SWING**

výklopné s otočným horizontálnym pohybom



Pozn.: k mikroskopu výrobca odporúča ŠTANDARD opierky rúk.

**MEDICAL 360**

- podobná ako stolička MEDICAL, ale s multi-funkčnou opierkou chrbta: **možnosť 360° otáčania opierky chrbta okolo zvislej osi sedáka**
- opierka nastaviteľná **vertikálne** (výškovo) **i horizontálne** (od seba k sebe)
- **ergonomicky vytvarovaný sedák s otvoreným uhlom** pre elimináciu tlaku na spodnú časť stehenných svalov a pre stabilnú polohu sedenia
- **možnosť výberu sedáka:**
 1. **pevný sedák**, nastaviteľná iba výška sedenia
 2. **balančný sedák**, nastaviteľný balans alebo pevné sedenie, nastaviteľná výška sedenia

MEDICAL

- rovnaká ako stolička ERGO SUPPORT, ale **bez opierok rúk** (t.j. nie pre prácu s mikroskopom)
- **ergonomicky vytvarovaný sedák s otvoreným uhlom** pre elimináciu tlaku na spodnú časť stehenných svalov a pre stabilnú polohu sedenia
- **nastaviteľný sklon sedáka a nastaviteľný prítlak na chrbát**
- sedadlo a opierka chrbta prenášajú proporcionálne záťaž z chrbta a tým je zabezpečené maximálne pohodlie sedenia pri práci; správne držanie tela pri sedení, zdravé sedenie

Možnosť výberu z dvoch prevedení stoličky MEDICAL:

1. sedák s nastaviteľným sklonom + výška opierky nastaviteľná + plynule nastaviteľný prítlak na chrbát
2. balančný sedák + výška opierky pevná (bez možnosti nastavenia) + pevné nastaviteľný prítlak na chrbát



Platí pre všetky vyššie uvedené stoličky HOLLAND sedlové a sedlové s opierkou chrbta:

Možnosť voľby jednofarebného/dvojfarebného čalúnenia.

Možnosť výberu koženky z rôznych farieb podľa vzorkovníka.

Sedlo HYBRID



- **HYBRID** - nastavenie sedadla do polohy balančného alebo pevného sedenia, t.j. **dve stoličky v jednej** (prepínanie ovládacou páčkou); balans podporuje aktiváciu svalov v dolnej časti chrbta a v brušnej dutine; **eliminácia bolesti chrbta, správne držanie tela pri sedení, zdravé aj dlhodobé sedenie**
- **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

- špeciálne vyvinutá pre asistentov
- **pohodlná** nastaviteľná lakťová opierka
- **ergonomicky miskovo vytvarovaný sedák, nastaviteľný sklon sedáka, pre komfortné sedenie, pre správne držanie tela pri sedení, zdravé aj dlhodobé sedenie**

TABURETT Assistant



Stolička SUPPORT



- výnimočná ergonómia sedacej časti a opierky chrbta zabezpečuje zdravé a pohodlné sedenie aj pri dlhodobom sedení
- **nastaviteľný prítlak bedrovej opierky na chrbát, nastaviteľný sklon sedáka, ergonomicky miskovo vytvarovaný sedák a opierka chrbta**, všetky tieto funkcie zabráňujú bolesti chrbta počas sedenia a umožňujú správne zdravé držanie tela pri sedení
- sedadlo a opierka chrbta prenášajú proporcionálne záťaž z chrbta a tým je zabezpečené maximálny komfort sedenia pri práci
- určené aj pre dlhodobé zdravé sedenie



✗ 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
- vhodné i pre prácu s **mikroskopom**

Platí pre všetky vyššie uvedené stoličky SWEDEN: možnosť výberu koženky z rôznych farieb podľa vzorkovníka

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

Ergonomické sedenie = investícia do vlastného zdravia.



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 chrániť 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?

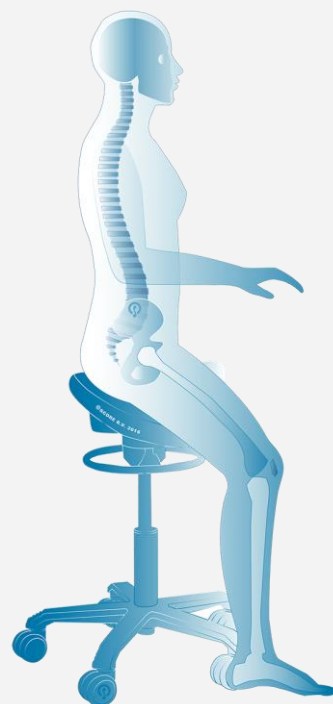
Prevenia najrôznejších bolestí

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.

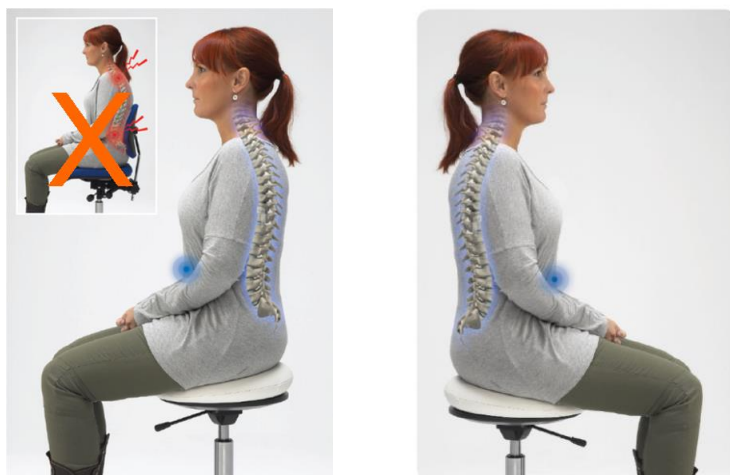
Vážite si svoje zdravie? Striedajte pracovné polohy.

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.



Nakloňte panvu pre optimálne držanie chrbta

Uhol medzi hornou časťou tela a stehnami (tzv. bedrový uhol) by mal byť najmenej 110 stupňov, aby Vaša panva bola naklonená dopredu. Takéto naklonenie panvy znamená, že Vaša chrbtica si zachováva najprirodzenejšiu polohu: tvar písmena S.

Neutrálne držanie tela

Otvorený bedrový uhol veľkosti 135 stupňov je optimálny. Takéto neutrálne držanie tela minimalizuje tlak na Vaše svaly a na chrbticu.



Nedržte svoje telo v nesprávnej polohe

Skúste nastaviť polohu
Vášho tela podľa
nasledujúcich limitov:

HLAVA

Je ťažká, váži v priemere 4.5 kg, preto kladie veľký tlak na Vaše stavce a svaly kedykoľvek s ňou pohnete. Nenakláňajte hlavu dopredu o viac ako 20 stupňov. Vždy sa vyhnite nakláňaniu hlavy do strany.

HORNÁ ČASŤ TELA

Nakloňte hornú časť tela smerom dopredu od bedrového kĺbu maximálne o 10 stupňov. Vždy sa vyhnite nakláňaniu do strany (laterálne) a „vykrúcaniu“ hornej časti tela.

PAŽE

Pokiaľ je to možné, oprite lakte a ramená k hornej časti tela, aby sa znížilo statické zaťaženie Vašich ramien.

PREDLAKTIE

Na základe výskumov, uhol veľkosti približne 90 stupňov medzi dolnou časťou ruky a ramenom je najlepšou voľbou. Pre zníženie váhy predlaktia, ponechajte predlaktie spočívať na štvrtom a piatom prste, či už vo vnútri alebo mimo úst pacienta.

K udržaniu zdravej pracovnej polohy, pracujte vo vzdialenosti približne 34 až 40 cm od Vašich očí.

STARÁME SA O VAŠE POHODLIE A ZDRAVIE VAŠEJ CHRBTICE



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

Tel. č.: +421 902 230 593, +421 910 221 108

E-mail: mednanska@hls-body.sk

Web: www.hls-body.sk

  Nájdete nás tiež na facebooku a instagrame ☺ .

