

Šalia kompiuterių, interneto ir kitų svarbių paslaugų, sparčiai populiarėjant dinamiškam darbo stiliui ergonominės kėdės tampa vienu labiausiai naudojamu daiktu įvairaus tipo biuruose. Ergonominės kėdės ne tik padeda užtikrinti aukščiausią komforto lygį darbo metu ir yra teigiamai vertinamos dėl savo patogumo ir funkcionalumo, bet taip pat ir dėl kitų priežasčių. Tarptautinės biuro baldų įmonės NARBUTAS specialistai pateikia 3 naudingus ir, galbūt, negirdėtus faktus apie ergonomines kėdes.

1. Ergonominės ofiso kėdės pastebimai pagerina žmogaus laikyseną

Ergonominės ofiso kėdės, priešingai nei tradicinės biuro kėdės, pastebimai pagerina žmogaus laikyseną bei taip ilgainiui sumažina stuburo bei kaklo skausmus. Ergonominės ofiso kėdės specialiai sukurtos taip, kad palaikytų natūralią laikyseną. Svarbu paminėti, kad taisyklinga laikysena sėdint taip pat padeda išvengti papildomo diskomforto. Dauguma darbuotojų kasdien praleidžia aštuonias ar daugiau valandų sėdėdami, todėl jei tos valandos bus praleistos sėdint prastoje, netinkamoje kėdėje, netrukus bus jaučiamos to pasekmės.

Aukštos kokybės ergonominės ofiso kėdės leidžia kojas laikyti lygiai ant grindų, o keliai sėdint išlieka sulenkti 90 laipsnių kampu. Ergonominės ofiso kėdės neleidžia atsilošti atgal ar susilenkti pernelyg į priekį, todėl stuburas sėdint išlieka tiesus. Reguluojami porankiai tinkamai palaiko alkūnes ir dilbius, nes tokiu būdu rankos natūraliai kabo prie šono. Tokia rankų pozicija leidžia patogiai naudotis kompiuterio klaviatūra ir pele, nesukeliant nepageidaujamo raumenų nuovargio pečiams ir rankoms.



2. Ergonomiška kėdė padeda sumažinti kūno skausmus bei įvairių ligų riziką

Ergonomiška kėdė padeda atsipalaiduoti ir sumažinti įvairių kūno dalių – nugaros, kaklo ir kt. – skausmus. Apatinės nugaros dalies ir kaklo skausmai yra vieni dažniausių kūno skausmų, kuriuos kenčia biuro darbuotojai. Dažniausiai taip nutinka todėl, nes tradicinių kėdžių dizainas neleidžia biuro darbuotojams išsėdėti ilgas darbo valandas palaikant taisyklingą laikyseną. Sėdėjimas ant ergonomiškos kėdės pastebimai sumažina kūno skausmus, nes skaudamos vietos yra tinkamai prilaikomos. Dar daugiau – ergonomiška kėdė padeda stiprinti pilvo ir nugaros raumenis, taip pat gerina žmogaus organizmo kraujotaką.

Moksliskai įrodyta, kad ilgas sėdėjimas vienoje pozicijoje ne tik padidina nugaros skausmų, tačiau taip pat ir depresijos, širdies, kraujotakos ir kitų ligų riziką. Ilgai sėdint statinėje padėtyje, vieni kūno raumenys yra pernelyg stipriai įtempiami, o kiti priešingai – yra per daug atpalaiduojami, todėl tokiu būdu atsiranda raumenų disbalansas, kuris ilgai iškreipia natūralią žmogaus laikyseną. Dėl šios priežasties specialistai rekomenduoja keisti sėdėjimo padėtį kas 35–40 min. Svarbu paminėti, kad ergonomiškos kėdės naudojimas padeda sumažinti išvardytų problemų riziką. Kokybiška ergonomiška kėdė sukurta būtent taip, kad net ir sėdint ilgesnį laiką ant jos būtų galima keisti sėdėjimo padėtį.

3. Ergonominės biuro kėdės yra pritaikytos naudoti visiems vartotojams

Ergonominės kėdės: 3 naudingi faktai, kurių galbūt nežinojote

Vienas esminių ergonominės biuro kėdės privalumų – ji yra pritaikyta naudoti visiems vartotojams. Šiandieninė ergonominių biuro kėdžių pasiūla yra išties didelė: platus įvairių formų, dydžių, stilių ir kt. ergonominių kėdžių pasirinkimas suteikia galimybę pasirinkti produktą, geriausiai atitinkantį individualius poreikius.

Naudinga žinoti, kad aukštos kokybės ergonominės biuro kėdės turi daugelį reguliuojamų parametrų – aukštį, atlošą, stuburo atramą, sėdynės gylį ir kt., – kurių pozicijas galima keisti į sau labiausiai tinkamas. Reguluojama ergonominė biuro kėdė yra vienas iš svarbiausių garantų, suteikiančių galimybę saugoti savo sveikatą, užtikrinti maksimalų patogumą bei padidinti darbo produktyvumą, todėl svarbu skirti ypatingą dėmesį jos pasirinkimui.

