



Вы проводите весь день, работая за компьютером, а вечерами чувствуете такую усталость, словно целый день разгружали уголь? Это означает, что вы должны изменить своё офисное кресло. Неправильно подобранное и неудобное сиденье усиливает чувство усталости. Кроме того, негативно влияет на нашу осанку и состояние позвоночника. Чем быстрее вы позаботитесь о сохранении правильной позиции за столом, тем лучше.

Главное – прочный каркас!

При выборе каркаса стула обратите внимание на прочность материала, из которого он изготовлен. Лучше выбирать стальную или алюминиевую основу. Если вы решились на покупку традиционного офисного стула, то делайте ставку на модель с четырьмя ножками, она более стабильна.

Приобретая офисное кресло на колесиках, следует выбирать модель с пятиконечным основанием. Они предлагают лучшую устойчивость, с тем условием, что сама подставка будет сделана из прочных материалов, например из металла. Покупая стул на колесиках, также возьмите во внимание поверхность, по которой придётся «ездить».

Особенно подвергаются разрушению ламинированные панели, на которых со временем, из-за регулярного трения колес, стирается защитный лак. В продаже есть модели, которые имеют встроенные специализированные ролики, предназначенные для твёрдых полов, или мягких, то есть коврового покрытия. Универсальные колеса не способны обеспечить должной защиты ламината.



Удобное сиденье и спинка

Начнем со спинки. Чтобы обеспечить соответствующую поддержку, она должна заканчиваться немного выше лопаток. Некоторые модели стульев имеют возможность регулировки спинки, поэтому их можно настроить под свой рост. Только такое положение спинки обеспечит необходимую поддержку пояснично-крестцового отдела.

Сиденье также должно быть структурировано соответствующим образом. Во-первых, необходимо, чтобы оно было достаточно глубоким, и поддерживать во время сидения  $\frac{3}{4}$

длины бедра. Поэтому лучше найти в продаже такие модели, которые позволят вам регулировать глубину сиденья. Оно должно быть достаточно широким, чтобы не стеснять движений во время работы.

Подлокотники на нужной высоте

[Офисные стулья](#) с подлокотниками, безусловно, благоприятнее для нашего позвоночника и осанки. Перед покупкой проверьте, находятся ли они на нужной высоте. В идеале они должны поддерживать ваши предплечья в месте локтевого сгиба. Если в расслабленном положении руки на подлокотниках приподняты, то стул подобран не по размеру.



Регулировка офисного кресла

Хорошее офисное кресло должно иметь возможность настройки сиденья и спинки, так, чтобы адаптировать их для вашей фигуры. Поэтому обратите внимание, позволяет ли выбранная модель регулировать высоту спинки для вашего роста.

Полезно также возможность регулировки отклонения спинки, так как врачи рекомендуют периодически изменять положение сиденья. Поэтому, когда спинка слегка опущена, в работу автоматически вступает другая группа мышц.

В положении сидя наши голени должны образовать прямой угол с сиденьем. Оно также должно иметь регулировку глубины. Важно, чтобы человек, сидящий на нём, имел опору  $\frac{3}{4}$  бедра.

Стоит также проверить, оснащена ли выбранная модель регулировкой подлокотников и подголовника. Однако последний элемент характерен только для некоторых моделей офисных кресел.