Výběr správné židle pro práci na PC

Vyberte si správný druh židle k PC

V první řadě je třeba si uvědomit, že **žádná** židle či křeslo nikdy nebude pro tělo ideální a je možné, že se bolesti zad a problémy s pohybovým aparátem budou objevovat. Od přírody člověk a jeho páteř **není stavěna na sezení**.

Co by mělo správné ergonomické křeslo obsahovat?

1. **Bederní ochrana**. Je to část křesla, která chrání bedra zad proti špatnému držení. Bederní ochrana je u některých křesel řešena pomocí nafukovacího vaku nebo nastavitelným pásem a nebo je přímo v křesle nastálo. Při výběru je dobré dbát na to, aby byla nastavitelná minimálně s opěrákem.
2. **Asynchronní mechanika křesla.** Je to mechanika, která zaručuje možnost klopení opěráku **bez** sklápění sedáku (zdravé sezení). Vždy lze nastavit tuhost pro správnou váhu. Správná židle by měla obsahovat minimálně synchronní mechanika (opěrák se klopí se sedákem poměru 1:3).
3. **Možnost nastavení délky sedáku od opěráku.** Sedák je usazen v jezdících lyžinách s aretací. Toto nastavení je dobré pro různou výšku postav.
4. **Podhlavník (opora hlavy, ochrana krční páteře).** Podhlavník vyloženě není nutný ale doporučený pro uvolnění krku. Pro dlouhodobou práci Vás krk zaručeně bude bolet či pálit**.**
5. **Područky (opora pro horní končetiny).** Područky slouží jako opora pro ruce (popř. lokty). Měly by být nastavitelné jak výškově tak i podélně (lepší křesla dokonce umožňují obrácenou montáž, takže delší část směřuje k opěráku). Co do materiálu by měly být měkké a pohodlné.
6. **Opěrák a sedák.** Tvar opěráku a sedáku, tvrdost a velikost hraje obrovskou roli. **VŽDY** je nutné židli osobně vyzkoušet, protože každému vyhovuje jiná židle. Osobně doporučuji zajít do M1 arény v Praze, nechají Vás tam klidně celý den.
7. **Kolečka pro správný typ podlahy.** Pro koberce volte tvrdá kolečka, pro plovoucí podlahu speciální, se silikonovým povrchem či jinou úpravou. Ideální z hlediska ergonomie (ale ne prakticky) jsou nožky, které znemožní pohyb židle. Můžete se tak zapřít do opěráku židle nikam neujíždí.

Kandidáti pro ergonomické židle

- THERAPIA BODY – Český král v ergonomii – za cena lehce pod 15 tisíc kvalitní křeslo pro aktivní sezení, na kterém si nezničíte záda. Existuje několik druhů i pro děti, vždy je dobré židli vyzkoušet.
- AN GALA PLUS – Univerzální židle, tvrdé čalounění (někomu může vadit), v plné výbavě cca. 6.500,-. Není moc vhodná pro malé postavy.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 12.9.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/vyber-spravne-zidle-pro-praci-na-pc*.