

# K sezení patří pohyb

Jednou z možností, jak si zpříjemnit dlouhé hodiny strávené sezením v kanceláři nebo doma u pracovního stolu, je výměna židle. Nikoli za tu ředitelskou, ale například za klekačky nebo různé sedáky bez zádové opěrky. V tomto případě však může platit, že všeho moc škodí.

Magdaléna Krajmerová  
www.ihned.cz/krajmerova

Základem každé sedavé práce je kvalitní kancelářská židle. Ostatní varianty bývají zpravidla pouze doplňky. »Například na klekačce se doporučuje sedět maximálně dvě hodiny denně,« říká Helena Prokopová, cechmistr Cechu čalouníků a dekoratérů, která se zabývá správným sezením a zdravým spaním. »A to ještě není vhodná pro všechny. Jednoduše lze říci, že by se jí měli vyhýbat lidé, kteří mají vpředu naděleno víc, než je standard. Tedy těhotné ženy, muži s pivním břichem nebo dámy s větším poprsím. V těchto případech je totiž narušena vyváženost těla, člověk přepadá dopředu a víc zatěžuje páteř.«

Ne každá klekačka je však konstrukčně dobrá. »Správnou poznáte podle toho, že protáhnete-li si opticky přímkami sedák a část podpírající holeně, měly by tyto čáry s podlahou svírat úhel třicet stupňů. Pokud bude úhel větší nebo menší, může dojít například k přetížení dolních končetin,« vysvětluje Helena Prokopová.

Tyto parametry splňuje první klekačka dánského designéra Petera Opsvika pojmenovaná Variable balans. Na trh byla uvedena před pětadvaceti lety



FOTO: PRAGONOR

a na jejím vývoji pracoval designér dva roky. »Oproti obyčejným židlím nabízí svým uživatelům novinku – je na ní možné sedět a zároveň si kleknout,« říká Mirka Honsů ze společnosti Pragonor, která klekačky prodává. Variable balans se vyrábí také v houpacím provedení. Podle vědeckých výzkumů totiž houpání zepředu dozadu podporuje mozkovou činnost. Člověku to tedy lépe myslí.

Peter Opsvik ke klekačce přidal ještě zádovou opěrku, čímž vznikla Thatsit. Opěrka je pohyblivá, proto podpírá tělo při klečení i sezení. Thatsit doplnila hlavová opěrka s podporčkami a vznikl model Duo

balans – houpací klekačka a pracovní židle zároveň. Tento typ už je vhodný i k celodenní práci, neboť na něm lze střídát sezení s klečením.

## Sedák jako míč

Rehabilitační míče, oblíbené při posilování a protahování svalstva, k pracovnímu stolu nepatří. »Doporučila bych je při sledování večerních zpráv, maximálně na hodinu denně,« říká Helena Prokopová. Při jejich výběru dbejte na správnou velikost. Právě rozměr a výška jsou důvodem, proč se míče nehodí ke kancelářskému stolu. Člověk má těžiště umístěné níž než u židle, z čehož vyplývá, že pracovní plocha pro něj bude příliš vysoko.

Během letošního podzimu se na trhu objevila novinka – pracovní židle, na které se sedí stejně jako na rehabilitačním míči. »Patentovaný systém pružinového uchycení sedáku skloubil vlastnosti kancelářské židle, tedy především výško-

vou nastavitelnost a polohovatelnost, se způsobem sezení na rehabilitačním míči,« tvrdí Martin Ducháč ze společnosti Högner. Židle SpinaliS má na rozdíl od těch obyčejných pohyblivý sedák ve všech směrech – dopředu, dozadu i do stran. Nelze se v ní proto jen tak rozvalit, ale po celou dobu sezení je nutné zapojovat zádové a břišní svaly. Neustálým posilováním se zabraňuje nesprávnému držení těla, které může způsobit funkční poškození páteře.

Ocení ji i těhotné ženy. »Při sezení na klasické židli s pevným sedákem se jim díky tlaku rostoucího břicha na pánev špatně odvádí krev z nohou. To je jedna z příčin vzniku křečových žil,« popisuje Martin Ducháč. Židle je vhodná k celodennímu sezení.

## Stoličky jsou vítány

Při podzimním veletrhu Pragointeriér se představila další novinka – židle Swopper. Jejím

autorem je Josef Glöckl, jenž ji vyvíjel několik let. Inspirací mu byla jeho manželka, která se jako fyzioterapeutka setkávala neustále s lidmi, kteří mají problémy se zády. »Troufám si říct, že jako jediná židle se pohybuje ve třech osách – do stran, zepředu dozadu i nahoru a dolů,« popisuje Lubomír Ryška ze společnosti Werto. »Zvlášť vertikální pohyb nahoru a dolů je pro člověka důležitý, protože tělo potřebuje neustálou změnu mezi zatížením a odlehčením. Tento pohyb je například dostatek běhu. A kdo se dneska dostane k tomu, aby si šel zaběhat?«

Při sezení na swopperu je třeba neustále zapojovat břišní a zádové svaly, což ovšem není na škodu. Právě naopak. »Svaly se mohou lehce pohybovat po celý den, to jim nevadí. Je pro ně obtížné udržet jednu polohu, a to dokonce i po krátkou dobu,« říká Lubomír Ryška. »Sval, který se po celý čas lehce hýbe, nemůže tvrdnout, a tedy ani nebolí.«

Swopper se prodává v základní variantě bez opěrky. Sedět ale celý den bez opření může činit člověku s ochablými svaly problémy. »Pro začátečníky se proto doporučuje tvrdší nastavení pružiny a současně menší boční výkyv. Postupně, jak si člověk zpevňuje zádové svalstvo, je možné nastavení swopperu změnit,« říká Lubomír Ryška.

Pro lidi, kteří sedí po dlouhou dobu bez možnosti pohybu, je vhodné přikoupit si zádovou opěrku. ■

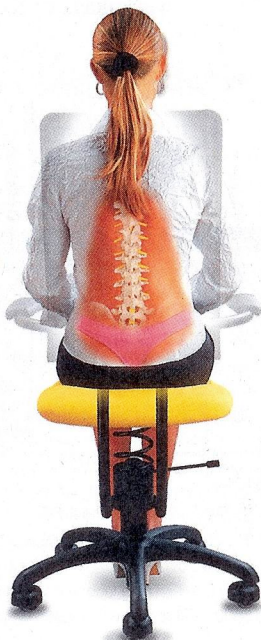


Pracovní židle Gravity balans od designéra Petera Opsvika se prodává za 41 950 korun. Cenově přijatelnější je klekačka Variable balans od stejného autora. Za tu zaplatíte 8118 korun.

Židle SpinaliS má pružinové uchycení sedáku, proto se na ní sedí stejně jako na gymnastickém míči. Její cena začíná na částce 9290 korun.



FOTO: HÖGNER



Základní cena židle Swopper je 15 211 korun. Přejete-li si variantu se zádovou opěrkou, je třeba si připlatit dalších 3868 korun.



FOTO: WERTO

