

Офисное кресло отнимает у Вас здоровье. Как не допустить этого?

Первым предком кресла, как считают учёные, был королевский трон. Хотя трон в сознании простого обывателя представляет собой нечто возвышенное, высокомерное, но всё же он уступает своим современным потомкам в том, что касается удобства.

С тех далёких пор кресло претерпело множество изменений, но неизбежным оставался вопрос удобства и комфорта, это всегда отличало кресло от своего прародителя, да и, взглянув на младшего брата, стул, очередной раз убеждаешься в этом.

На сегодняшний день существует большое разнообразие кресел, как для работы, так и для офиса. И мы уже достаточно давно воспринимаем кресло как элемент, который довольно прочно вошёл в нашу жизнь, но всё же по-прежнему не до конца понимаем, как нужно себя вести с этим молчаливым домашним созданием, несмотря на его кажущуюся простоту. Что я имею в виду? Дело в том, что мы до сих пор не научились правильно пользоваться, если хотите, правильно вести себя с этим, казалось бы, незатейливым, но таким нужным и таким привычным нашему глазу элементом интерьера. Как говорят гигиенисты, не хочешь потерять здоровье - не покупай себе мебель. Конечно же, они иронизируют, но в этих словах есть доля правды.

Нужно правильно пользоваться мебелью или правильно эксплуатировать её, говоря техническим языком. И если с креслами для дома всё более или менее ясно, то дела с их офисными собратьями оставляют желать лучшего. Если внешне они мало чем отличаются друг от друга, то функциональная составляющая у них одинакова. Вот в этом и заключается главная проблема. В офисном кресле мы ведём себя точно так же, как и в домашнем, а это не правильно. Существуют определённые правила, которые должен знать каждый офисный работник, и если постоянно придерживаться всех этих правил, то работа станет куда более эффективной и будет доставлять вам истинное удовольствие.

По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) каждый третий офисный работник имеет какое либо заболевание позвоночника, чаще всего это искривления (различного рода сколиозы, кифозы, лордозы). И дело не в том, что качество кресел оставляет желать лучшего, с этой-то стороной вопроса всё в порядке и сейчас множество фирм, выпускающих качественную мебель, а в том, что мы, как я уже

говорил, не совсем правильно понимаем, как нужно правильно себя вести в кресле. Так о чём же нужно помнить?

Во-первых, осанка. Помните про сколиозы. Да, да именно этим вы наградите себя, если не будете держать правильную осанку. Это простое правило, которое вы слышите с самого детства, но забываете о нём с завидным постоянством. Запомните, правильная осанка, это когда спина плотно соприкасается со спинкой кресла. Вы скажете, что мол, это неудобно и так долго сидеть очень тяжело. Правильно, вы просто не привыкли так сидеть. Для этого я рекомендовал бы просто чаще вставать с кресла, всего на 10-20 секунд, и вновь садиться для продолжения своего дела. Эта маленькая хитрость не займёт у вас много времени, а результат будет вполне ощутимым. К тому же так вы быстрее привыкнете к правильной посадке.

Во-вторых, следите за своими ногами. Обратите внимание, как ведут себя ноги у ваших коллег. Кто-то скрещивает их в выпрямленном состоянии, кто-то ставит стопы на крестовину и т.д. Правильным вариантом будет удержание стоп ровно на полу при том, что бедра параллельны полу. Это позволяет максимально расслабить мышцы ног и поясницы. Кроме того, это не будет отрицательно сказываться на кровообращении в ногах. Особенно важен этот момент для женщин, так как именно у них велик риск развития варикозной болезни, особенно если они ведут малоподвижный образ жизни. При всех других расположениях ног существует риск развития нарушения кровообращения.

В-третьих, следите за руками. В идеале (а вы же стремитесь к идеалу, не правда ли) руки должны находиться на подлокотниках вашего кожаного любимца так, чтобы создавался девяностоградусный угол между плечом и предплечьем. Настройки многих современных кресел позволяют осуществить эту заманчивую идею. Особенно это важно в моменты отдыха, когда вы откидываетесь на спинку кресла и опускаете руки на подлокотники. Это максимально расслабляет мышцы рук, тем более что сидя в кресле, работаете вы в основном руками, как я понимаю, поэтому и отдых рукам нужен соответствующий.

В-четвёртых, каждый раз, когда садитесь, обращайтесь внимание, правильно ли настроено это кресло под вас. Дело в том, что настройки имеют обыкновение, что называется, сбиваться.

Офисное кресло отнимает у Вас здоровье

Автор: admin

28.05.2012 14:34 -

В-пятых, никогда не забывайте всё вышесказанное. И только тогда кресло будет казаться вам по-настоящему удобным.

В заключение хочу напомнить, что только правильное использование вашего самого преданного офисного друга не позволит превратить его в вашего злейшего врага.

Автор - **Олег Белый**

[Источник](#)