

## Smartstool с упором в колени со спинкой— КМ01В

видеоролик «Почему коленный стул?!» ( <https://www.youtube.com/watch?v=1ELYZChTTNE> ),

видеоролик о КМ01В ( <https://www.youtube.com/watch?v=fi2p8E3Nx4A> )

видеоролик «Ортопедический эксперт о КМ01В» ( <https://www.youtube.com/watch?v=koMUqdswwag> ),

уникальные статьи ( <http://smartstool.ru/index.php?route=information/articles> ).

При посадке на коленном стуле

- сиденье, имеющее угол наклона, располагает тело в более естественной для него позе, что помогает поддерживать осанку и уменьшает нагрузку на позвоночник,
- вес тела распределяется между тазом и коленями (либо голеньями),
- расправляется грудная клетка, что способствует свободному дыханию,
- не сжимается брюшная полость, что улучшает пищеварение,
- данная модель коленного стула подходит для совместного использования взрослыми и детьми, так как имеет простую и быструю регулировку высоты сиденья.

### К какому столу подходит?

Все коленные смартстулья подходят к столам классической высоты (750-800мм)

Совместим с детскими растущими партами.

### Как правильно использовать коленный стул?

Для достижения максимального эффекта и снижения нагрузки на позвоночник используйте смартстул правильно.

1. Отрегулируйте высоту сиденья до комфортного в теле положения, при этом учитывая высоту стола. Если ваш рост сильно выше среднего, то возможно стоит увеличить высоту стола, подложив что-то под ножки или заменив его на эргономичный стол.
2. Придвиньтесь как можно ближе к столу, чтобы локти лежали на поверхности стола.
3. Высота стола определяется расстоянием от пола до локтя или немного выше. Выкатные полочки для клавиатур не эргономичны, их использование влечет перенапряжение в области плечей и шеи.
2. Монитор компьютера должен находиться на уровне глаз, чтобы избежать наклона головы и перегрузки мышц шеи. Для этого установите его на подставку или специальный кронштейн.
3. Во время работы старайтесь не облакачиваться на спинку стула. Она только для отдыха.

### Как использовать регулировки стула?

Для регулировки высоты сиденья стула сядьте на него, потяните вверх ручку, расположенную под сиденьем и в это время приподымайтесь или надавливайте на сиденье.

Для регулировки угла наклона спинки наклоните её полностью вперед до щелчка, потом полностью назад, после чего можно выбрать необходимое положение.

Высота спинки регулируется с её обратной стороны с помощью раскручивания винтовых креплений.

Новая модель смартстула КМ01В имеет возможность сборки для детей, лиц среднего и высокого роста.

Для этого при сборке стула выберете отверстие №А для детей или №Б для взрослых.

### История возникновения коленного стула.

Большинство школьников сидят на уроках одинаково: наиболее удобную позу им помогает придать

небольшое смещение таза и всего корпуса вперед относительно стула. Так «съезжают» все, кто вынужден долгое время занимать сидячее положение. Несчастный пытается либо откинуться на спинку, чтобы переместить на нее часть нагрузки, либо смешается на край стула и придает бедрам наклонное положение. Некоторые наклоняют вперед и сам стул.

Первым заметил эти особенности датский доктор Мендел в 1970 году. Он поставил себя на место человека, проводящего много времени сидя и понял – необходимо изменить угол наклона сиденья до 15 градусов. Согласно его рекомендации были изготовлены несколько «эргономичных» стульев. Однако несмотря на положительные характеристики стульев нашелся и существенный недостаток – тело сидящего сползало вниз, и ему приходилось постоянно возвращаться в исходное положение.

Аналогичные исследования примерно в это же время велись в Норвегии. Над разработкой удобных стульев трудились несколько талантливых исследователей, один из которых – знаменитый дизайнер мебели Питер Опсвик. В результате их работы был создан так называемый kneeling chair, или «коленный стул». В нем был устранен недостаток датских моделей благодаря установке упора для коленей, который не позволял сидящему сползать. На «коленном стуле» нагрузка на сидящего распределялась равномерно между ягодицами и коленями. В результате центром тяжести оказывалась линия позвоночника, и сидящий, подчиняясь рефлексу, выпрямлял спину.