

Smartstool седло без спинки - S01

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

видеоролик о S01 (<https://www.youtube.com/watch?v=KhAjGD3dxn0>),

видеоролик «Ортопедический эксперт о нашем стульчике» (<https://www.youtube.com/watch?v=koMUqdswjag>), уникальные статьи (<http://smartstool.ru/index.php?route=information/articles>).

На стуле-седле мы не сидим полностью, а занимаем промежуточное положение между стоячим и сидячим. При этом угол между бедром и позвоночником получается около 135 градусов, а ноги расставлены в стороны. Это поза наездника. Самая естественная для человека среди всех сидячих поз.

В таком положении:

- невозможно ссутулиться, так как сразу теряется равновесие;
- невозможно сесть нога на ногу или развалиться;
- естественным образом поддерживается правильная осанка;
- самая низкая нагрузка на позвоночник;
- не затекают ноги или другие участки тела, так как опора происходит о сиделищные бугры (кости таза);
- расправляется грудная клетка, что способствует свободному дыханию;
- не сжимается брюшная полость, что улучшает пищеварение;
- отсутствует нагрузка на крестцово-копчиковую зону;
- разгружается шейный отдел, проходит боль в «воротниковой» зоне;
- на стуле-седле сохраняется естественная осанка, как при положении стоя).

Первые несколько дней может быть привыкание к новому стулу и непривычному для тела положению. Адаптация к правильной позе посадки происходит индивидуально, средний срок – около недели. После чего боли в спине (если они были) проходят.

К какому столу подходит?

Смартстул-седло лучше всего использовать с эргономичным столом, имеющим регулировку высоты. Или с любым другим столом имеющим какую-либо регулировку высоты.

А так же он подойдет к высокому столу (85-110см) или к барной стойке.

Если Вам подходит стул-седло, но вы не хотите менять свой любимый стол, то можно увеличить его высоту с помощью специальных подставок для торцевых опор стола, которые имеют регулировку.

Как определить вашу высоту стола?

Сначала отрегулируйте высоту стула. Положение сиденья должно быть максимально высоким, но при этом стопы не должны отрываться от пола. Стопы плотно стоят на полу в одной линии с колесиками стула. Теперь согните руку в локте и отведите от тела на 10-15 см. Расстояние от пола до локтя будет равно идеальной высоте вашего стола.

Как правильно использовать стул-седло?

Очень важно использовать стул-седло правильно.

Это поможет снизить нагрузку на позвоночник во время сидячей работы до минимума, достичь максимального эффекта поддержания правильной осанки и длительного комфорта.

1. Высота сиденья регулируется индивидуально. Выберите максимально высокое положение сиденья до момента, когда ступни начинают отрываться от пола. Колени разведены в стороны. При таком положении ног, таз естественным образом наклоняется вперед, поясница сохраняет внутренний изгиб, а грудная часть

позвоночника выпрямляется.

2. Придвиньтесь как можно ближе к спинке.

3. Высота стола определяется расстоянием от пола до локтя. Стол необходим выше стандартной высоты. Локти и клавиатура лежат на поверхности стола. Выкатные полочки для клавиатур не эргономичны, их использование влечет перенапряжение в области плечей и шеи.

4. Монитор компьютера должен находиться на уровне глаз, чтобы избежать наклона головы и перегрузки мышц шеи. Для этого установите его на подставку или специальный кронштейн.

5. Если стул используется ребенком или человеком небольшого роста и ступни не стоят плотно на полу, то необходимо заменить стандартный газ-лифт на укороченный или установить кольцо-опору для ног.

6. Использование ортопедического стула поможет вам сохранять правильную осанку во время работы или учебы, но не забывайте, что в первую очередь телу нужно движение! Мы рекомендуем каждый час вставать, пройтись или сделать несколько простых упражнений.

История создания стула-седла:

Одна из самых естественных для человека поз – это поза сидящего в седле. В седлах наши предки могли преодолевать огромные расстояния и не приобретать никаких заболеваний позвоночника. О том, что катание на лошадях очень полезно как для общего самочувствия человека, так и для здоровья его позвоночника, заметили давно. И даже сегодня, в эпоху современных технологий, врачи рекомендуют заниматься конным спортом для профилактики многих заболеваний позвоночника. А талантливые ученые взяли эту идею на заметку и изобрели стул седло.

Первые прообразы современного стула-седла появились в 1957 году в Италии. Над внешним видом стульев работали дизайнеры Пьер Джакомо и Акилле Катильони. Стул седло в их исполнении был похож на обычное велосипедное кресло. Именно он породил новую манеру «сидеть стоя или стоять сидя». Созданные из привычных и давно используемых в обыденной жизни предметов стулья получили название ready-made.

1960 - 1990 годы стали периодом застоя, работа над новыми моделями остановилась. Однако в 1990 году финский предприниматель Вили-Юси Ялканен, который сам испытывал проблемы со спиной, вновь взялся за разработку удобных стульев. Он заметил, его больная спина перестает беспокоить, как только Вили-Юси оказывается в лошадином седле. Таким образом стул седло получил знакомый вид на сегодняшний день.