

## Smartstool седло со спинкой - S03B

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

видеоролик о S03B ( <https://www.youtube.com/watch?v=sg3RLCMqmDU> ),

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 седалищные 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. Выберете 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.

### **Как использовать регулировки стула?**

Регулировка высоты сиденья и угла его наклона осуществляется во время нахождения пользователя на стуле. Чтобы отрегулировать высоту, слегка приподымайтесь и тяните вверх рычаг №1.

Для регулировки угла наклона сиденья, необходимо полностью поднять наверх ручку №2 и покачиваясь на сиденье, выбрать комфортное положение, после чего опустить ручку №2 вниз до упора, что зафиксирует выбранное положение. Такой же принцип регулировки для угла наклона спинки (ручка №3).

### **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 быденной 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.