

Ako si zariadiť domácu kanceláriu? Dôležité je správne sedenie

Bratislava, 23. 2. 2021 – Práca z domu sa v poslednom roku stala pre rad ľudí každodennou realitou. Má nespočetné množstvo benefitov, ale aj jednu veľkú nevýhodu. Časom prestanete rozlišovať domáce a pracovné prostredie, čo môže byť náročné nielen pre vás, ale aj pre celú rodinu. Ako tomu predísť? Vytvorte si doma vlastný pracovný kútik, kde budete mať pokoj a pokojnú atmosféru pre prácu. Pre pohodlie a zdravie vášho chrbta je úplne zásadné správne sedenie.

Kvalitné pracovné stoličky sú nevyhnutným základom pre prácu v kancelárii aj doma. Stolička od jedálenského stola vám možno ako núdzové riešenie pár dní vystačí, ale po dlhšom sedení vás začne bolieť celé telo. Dobrá stolička by vám mala poskytnúť kvalitnú oporu chrbta, paží aj vhodnú polohu nôh. Pri správnej ergonómii sedenia zabránite nielen bolesti chrbta, ale aj celej rade zdravotných problémov, ako sú zápaly šliach a svalov, syndrómu karpálneho tunela alebo bolestiam krčnej chrbtice. „Do kancelárskej stoličky sa oplatí investovať, obzvlášť keď na nej sedíte niekoľko hodín denne. Kvalitné stoličky sú veľmi pohodlné a nebude vás z nich bolieť chrbát,“ dodáva Andrea Štěpánová, marketingová riaditeľka spoločnosti ASKO – NÁBYTOK. Navyše vám odborníci na predajniach pomôžu nielen s výberom vhodnej stoličky, ale aj pracovného stola, knižnice a ďalšieho vybavenia pre domácu kanceláriu.

Ako správne sedieť pri pracovnom stole? Kvalitná kancelárska stolička by vám mala poskytnúť také funkcie, aby ste si nastavili správnu výšku, čo vám umožní vzpriamené držanie chrbta. Častou chybou je tiež sedenie v prednej časti sedáka. Správne je mať zadok úplne vzadu, aby sa tak chrbát pohodlne mohol oprieť o opierku. Polohu trupu je vhodné počas dňa meniť tak, že budete chvíľu sedieť rovno, chvíľku predklonení či zaklonení, aby ste uvoľnili napätie svalstva. Dôležitý je tiež uhol, ktorý zvierajú nohy s podlahou. Mali by byť v pravom uhle, a ak to tak nie je, môžete použiť napríklad podnožku. To isté platí o pažiach, ktoré by mali byť vo výške stola, aby sme pohodlne dosiahli na klávesnicu a myš. Nezabudnite sa pri výbere zamerať aj na polstrovanie kancelárskeho kresla, ktoré vám poskytne dostatočný komfort. Obzvlášť dôležité je si počas pracovného dňa urobiť občas prestávku, pretiahnuť sa alebo sa prejsť. Oddýchne si tak nielen vaše telo, ale aj oči od monitora a uvidíte, že aj váš mozog bude po chvíli relaxácie výkonnejší.

Kancelárske kreslo 8085S

Pri tomto kancelárskom kresle iste oceníte praktickú sieťovanú opierku, ktorá zaisťuje lepšiu cirkuláciu vzduchu pri sedení. Samozrejmosťou je tiež bedrová výstuha, ktorá poskytne kvalitnú oporu vášmu chrbtu. K dispozícii je aj funkcia výškového nastavenia a páka pre ovládanie pohybov kresla. Odporúčaná maximálna nosnosť je 120 kg a je dostupný v 4 farebných variantoch. Cena kancelárskeho kresla 8085S je od 49,90€.

Kancelárske kreslo FS4724

Kreslo FS4724 ocenia aj náročnejší zákazníci. Je vyrobené v modernom dizajnovom prevedení, ktoré pripomína pohodlné sedačky pretekárskeho vozidla. Polstrované sedadlo je anatomicky tvarované, v bedrovej časti a po stranách sedadla je opora, ktorá vám poskytne maximum pohodlia. Vďaka vysokej opierke si môžete oprieť aj hlavu a uľaviť tak krčnej chrbtici. Ergonomicky tvarované opierky rúk, funkcia výškového nastavenia aj ďalšie vychytávky sú už len čerešničkou na torte. Kreslo stojí 119,90€ a je dostupné v troch farbách.

Kontakt pre médiá

Marianna Ivanová

Tel.: +420 915 763 309

E-mail: marianna@blackapple.sk

Kancelárske kreslo Boris XXL

Zháňate naozaj robustné kancelárske kreslo, vďaka ktorému sa budete cítiť, akoby ste sedeli na obláčiku? Potom je kreslo Boris XXL tou pravou voľbou. Má zaoblené opierky rúk, priestranné sedadlo s vysokou opierkou a anatomicky tvarové polstrovanie. Moderný dizajn potom dopĺňa dekoratívny šev na poťahu. Kreslo má vyššiu nosnosť, a to do 150 kg. Cena kresla je 179,90€.

Kancelárska stolička Scope

Kancelárska pracovná stolička s opierkami a nastaviteľnými funkciami Scope sa ľahko prispôsobí vašim potrebám. Kvalitná čierna sieťovina na sedadle i opierke zaisťuje vysoký komfort a vynikajúcu priedušnosť. Bedrová opierka vám poskytne dostatočnú oporu chrbta. Stolička tiež ponúka možnosť nastavenia sily prítlaku podľa hmotnosti užívateľa. Nosnosť kresla je 130 kg. Výhodou sú aj nylonové kolieska, ktoré sú vhodné aj na mäkkšie podlahy či koberce. Cena kresla je 169,90€.

Kancelárske kreslo Ranger

Priestranné kancelárske kreslo Ranger s vysokým operadlom poskytuje veľmi komfortné sedenie pri pracovnom stole. Moderné chrómové prvky sú doplnené o sivé látkové čalúnenie vo vintage vzhľade brúsenej kože. Samozrejmosťou sú aj funkcie ovládania výšky sedadla a nastaviteľná poloha opierky. Veľkorysé polstrovanie vám poskytne maximálny možný komfort. Doporučená nosnosť kresla je 150 kg. Cena je 149,90€.

Kancelárske kreslo John

Kvalitné kancelárske kreslo s vysokou nosnosťou je anatomicky tvarované a vďaka mäkkému polstrovanému sedadlu vám poskytne komfortné sedenie počas celej pracovnej doby. Čalúnenie je látkové v imitácii brúsenej kože a je dostupné v dvoch variantoch - šedej a hnedej farbe. Pomocou páčok si ľahko nastavíte výšku sedu, sklon opierky a samozrejmosťou je tiež bedrový výstuž pre správnu ergonómiu sedenia. Doporučená nosnosť kresla je do 150 kg. Stojí 169,90€.

O spoločnosti

Spoločnosť ASKO – NÁBYTOK, súčasť rodinnej podnikovej skupiny PORTA so sídlom v Nemecku, patrí medzi tuzemských predajcov nábytku s tradíciou už od roku 2006, keď spoločnosť otvorila svoju prvú predajňu v Nitre. S heslom „Nábytok pre všetkých“ ponúka vo svojich 6 predajniach po celej Slovenskej republike kompletný sortiment vybavenia domácnosti, bytových doplnkov a kuchýň na mieru. S cieľom umožniť nákup ponúkaného sortimentu aj on-line, z pohodlia domova, prevádzkuje od roku 2010 aj e-shop.

Spoločnosť kladie zásadný dôraz na spokojnosť zákazníkov, preto ponúkané služby neustále skvalitňuje a rozširuje. Nasledovanie najnovších trendov sa zároveň premieta aj do renovácie obchodnej siete. Zákazníkovia sú v predajniach ASKO – NÁBYTOK k dispozícii vyškolení predajcovia, ktorí ponúkajú odborné poradenstvo s ohľadom na možnosti a prania každého klienta. Potreby náročnejšieho zákazníka uspokojí realizácia zákaziek na mieru. Špecializované kuchynské štúdiá v každej z predajní poskytujú kompletný servis – od 3D návrhu, výroby, až po dopravu a montáž kuchyne.

Ďalšie informácie o spoločnosti nájdete na www.asko.sk.

Kontakt pre médiá

Marianna Ivanová

Tel.: +420 915 763 309

E-mail: marianna@blackapple.sk