



ŽIVOTNÍ STYL 25. 05. 2021

Práce ve stoje? Polohovací stůl Lifter je k tomu jako stvořený

Vlivem moderních technologií pracuje v současné době velké procento lidí v sedě za počítačem. Lidské tělo k takovému pokroku nebylo uzpůsobeno a dlouhodobé sezení pro něj není přirozené. Sedíme nejen při práci, ale také v dopravních prostředcích, ve škole, v sedě dokonce i relaxujeme a bavíme se. Dlouhodobé sezení s sebou přináší mnoho zdravotních rizik, kterým se dá předcházet, pokud sezení budete střídát se stáním a začleníte do svého života více pohybu. Skvělým pomocníkem v úspěšném boji proti neduhům, způsobených sezením, je polohovací stůl, jenž si dnes do detailu představíme.

Co je polohovací stůl?

Polohovací stůl je na první pohled téměř nerozpoznatelný od klasického kancelářského stolu. Rozdíl je v tom, že v sobě skrývá mechanismus, pomocí kterého je možné nastavit výšku pracovní desky od 58 do 123 cm. Jednoduše tedy můžete při práci střídát pozici v sedě s pozicí ve stoje, což je velice prospěšné pro zdraví lidského těla.

Kde všude se dají polohovací stoly používat?

Primárně jsou polohovací stoly používány pro práci s počítačem, ať už v kanceláři nebo na home office. Využití ale může být daleko širší, práce v sedě se týká i dalších profesí. V neposlední řadě jsou polohovací stoly vhodné také pro děti a studenty, kteří při učení stráví za stolem také mnoho času.

O zdravé pracovní prostředí se začíná zajímat stále více zaměstnavatelů. Díky tomu, že jsou polohovací stoly **ideální do firem**, lze střídání práce ve stoje a v sedě zavést na jakémkoliv pracovišti.

Stůl na míru

Polohovací stůl si můžete za pomoci konfigurátoru sestavit přesně dle svých potřeb.

Nohy

Konstrukce stolu může být ze dvou nebo tří segmentů. Ty se od sebe liší počtem motorů, nosností, typem ovladače, rychlostí polohování, minimální a maximální výškou. Nohy ke stolu jsou dostupné ve třech barvách - bílé, černé a šedé.

Deska

U pracovní desky si volíte její tloušťku - 18 nebo 25 mm, rozměry desky jsou dostupné ve čtyřech velikostech od 120x60 cm po 180x80 cm, případně si můžete nechat vyrobit desku přímo na míru. Vybírat můžete z barvy bílé, černé, světlého nebo tmavého dekoru.

Příslušenství

Ke stolům je dostupné velké množství doplňků, díky kterým dosáhnete zdravého pracovního prostoru. Vybírat můžete například ze sběračů kabelů, držáků na počítač, koleček ke stolům, osvětlení, bezdrátových nabíječek nebo zdravotních balančních židlí.

Výhody práce ve stoje

1. Budete produktivnější

Při práci ve stoje se lépe prokrvují končetiny a více krve proudí také do mozku, který je tak lépe oxyglován. Tím se zvyšuje jeho aktivita a v důsledku toho se budete lépe a déle soustředit, udržovat se bdělejší a práce vám půjde lépe od ruky.

2. Snížení vzniku různých onemocnění

S dlouhodobým sezením je spojováno mnoho zdravotních potíží. Jakým onemocněním můžete prací ve stoje předcházet?

- Cukrovka - při nadměrném sezení svaly ztrácí schopnost rychlé reakci na inzulín, slinivka je tak nucena produkovat inzulínu více a to přispívá ke zvýšení rizika vzniku cukrovky až o 24 %.
- Žilní trombóza - při sezení nedochází k dostatečnému prokrvování nohou, nohy otékají, tvoří se křečové žíly a hrozí i vznik krevních sraženin.
- Bolesti zad a pohybového aparátu - práci ve stoje posilujete svaly hlubokého stabilizačního systému a tak předcházíte chronickým bolestem zad. Sezením je vyvíjen tlak až 140 kg na meziobratlové ploténky.
- Nadváha - ve stoje spalujete více kalorií, tudíž předcházíte přibírání a riziku nadváhy.

3. Lepší nálada

Ve stoje tělo produkuje endorfiny, které zajišťují lepší náladu.

4. Větší kapacita plic

Hrbením při nesprávném sezení dochází utlačování hrudního koše a není využívána plná kapacita plic. Ve stoje je hrudní koš uvolněn.

Jak využít maximum benefitů práce ve stoje?

Teď už víte, jak je práce ve stoje pro [zdraví](#) člověka přínosná, ale nic se nesmí přehánět. Pro maximální zvýšení produktivity práce, je třeba dodržovat určitá pravidla.

Pravidelné střídání pozic

Práce ve stoje je prospěšná, což ale neznamená, že byste měli u práce stát celý den. Celodenní stání zatěžuje bederní páteř a nohy. Ideální je tedy pravidelné střídání stání a sezení. Abyste měli představu o optimálních časových intervalech, doporučujeme 20 minut sezení, 8 minut stání a 2 minuty pohybu, tedy chůze. Těžko si takové intervaly budete stopovat a přesně je dodržovat s ohledem na pracovní úkoly, proto používejte především zdravý rozum a snažte se sedět maximálně 45 minut v kuse.

Najděte si svůj systém

Postupem času zjistíte, při jakých pracovních úkolech se vám lépe pracuje v sedě, při kterých ve stoje, a budete polohy střídát automaticky.



Vydržte

Ze začátku nejspíš budete z nového polohovacího stolu nadšení, neustále budete výšku pracovní desky měnit a zkoušet nové polohy. Může se ale stát, že počáteční nadšení opadne a vy se zase spokojíte jen se sezením. To by byla samozřejmě velká škoda, vzhledem ke všem benefitům práce ve stoje. Proto vydržte a najděte si svou novou pracovní rutinu.

Hýbejte se

Pohyb je nejlepší kompenzací k sedavému zaměstnání, proto se ho snažte do svého života začlenit co nejvíce. I obyčejná chůze dokáže zázraky. Tak občas vyměňte MHD nebo auto za chůzi, schody za výtah, a uvidíte, že se to pozitivně projeví na vaší kondici. Tělu prospěje také pravidelné protahování namáhaných partií, skvělou volbou je cvičení jógy.

Zdravé sezení

Výhody polohovacího stolu přijdou vniveč, pokud budete mít v kanceláři nevhodnou pracovní židli.

[Správné sezení u počítače](#) s sebou nese několik zásad, které je nutno dodržovat. Co je nezbytné?

- Ergonomická židle se synchronní mechanismem,
- napřímený posez,
- správná výška monitoru,
- symetrické uspořádání stolu.