**Rozhýbejte svoji páteř i při sedavém zaměstnání**

*Praha 16.10.2019 -* **Světový den páteře připadá každoročně na 16. října. Jeho cílem je zaměřit se na zvyšování povědomí o bolesti zad a jiných problémů páteře. Pro letošní rok je téma „Získejte aktivní páteř“. V rámci aktivit, které během tohoto týdne probíhají po celém světě je důraz kladen právě na aktivní páteř a dobré držení těla. Jak to ale udělat, když máte sedavé zaměstnání?**

Mnoho lidí dnes trápí problémy se zády. Důvodem je špatné držení těla, dlouhé hodiny u stolu a nedostatek pohybu. *„Průměrně u počítače sezením trávíme 40 hodin měsíčně a někteří i daleko více. Není tak divu, že dvě třetiny z nás trápí různé bolesti. Nejčastější příčinou je nevhodné sezení“,* říká terapeutka Dana Hodanová ze Studia Danah. Sedavé zaměstnání s sebou nese různá rizika. Doktorka Charlotte Edwardson, jedna ze skupiny vědců University of Leicester uvádí: *„Sedavé zaměstnání je specificky spojeno se zvýšeným rizikem diabetu, bolestí zad, páteře, ale i kardiovaskulárními potížemi a psychickými problémy.“*To, že z dlouhého sezení bolí záda potvrzuje i statistika Ústavu zdravotnických informací v České republice. Z průzkumu vyplývá, že každý, koho bolavá záda trápí marodí v průměru až 70 dnů v roce. Nemoci pohybového aparátu dosahují prvenství v celkovém objemu prostonaných dní. Tyto absence se pak projeví i nejen na platech zaměstnanců, ale i na obratech firem.

Na celém světě dnes probíhají akce, během kterých se odborníci zaměřují na důležitost pravidelného sportování, dobrého držení těla a zdravých pracovních podmínek. Osobní terapeutka Dana Hodanová říká:*„Jestliže trávíte většinu svého pracovního dne u počítače, potom dodržujte několik pravidel. Zaměřte se na nastavení monitoru, dodržujte pravidlo pravých úhlů. Určitě se vyplatí investovat do kvalitního stolu. V rámci aktivní páteře doporučuji polohovatelný stůl, u kterého můžete pravidelně střídat sezení a stání.“* Monitor by měl být v úrovni očí, ale zároveň nestát přímo před vámi. Je potřeba dávat pozor na vychýlení do stran. Co se týče pravidla pravých úhlů, tak chodidla by měla ležet celou plochou na zemi, nohy držte od sebe na šířku pánve, ohnutí v kolenou by mělo svírat také úhel 90 stupňů. Pravý úhel by měl zůstat i mezi trupem a stehenní kostí, to zajišťuje vzpřímené držení těla. Ani mezi předloktím a paží byste na něj neměli zapomínat.

Pomocníkem, se kterým můžete dodržovat zásady správného sezení, ale zároveň i rozhýbat vaše tělo může být například pracovní stůl Stell SOS 3000 s elektrickým ovládáním. Ten má možnost nastavení, jak pro činnosti vsedě, tak i vestoje. Samotný rám stolu má ovládací systém, který je napájen standardním síťovým kabelem. Prostřednictvím prodlužovacího přívodu zapojíte stůl ke zdroji napětí, včetně všech dalších zařízení, které používáte. Přednastavit můžete konkrétně 3 výšky stolu, do kterých pouhým zmáčknutím tlačítka stůl nastavíte. Samozřejmě můžete stůl nastavovat i do jiných poloh dle vaší libosti. Polohování stolu je velmi tiché a plynulé. Další výhodou stolu je funkce, která vás upozorní na to, že dlouho sedíte a bylo by vhodné změnit pracovní pozici. SIT-STAND pracovní stůl Stell je ergonomickým pomocníkem. Při jeho správném nastavení a pravidelném střídání polohy v sedě a vestoje prospějete svému tělu, a to nejenom po stránce fyzické, ale i psychické. Správné sezení bude šetřit vaše záda i krční páteř.  Poloha vestoje zase zajistí zapojení jiných svalů a vy tak prokrvíte a narovnáte celé tělo. Optimální je, když člověk střídá tyto dvě pozice alespoň jednou za hodinu. SIT-STAND konstrukce stolu Stell SOS 3000 umožňuje instalovat desku podle požadavků vlastního výběru (deska není součástí balení).

Instruktážní video najdete na <https://www.youtube.com/watch?v=Eso_W83LDks>

Doporučená cena SOS 3000 je 11 990 Kč a zakoupit ho můžete například v prodejnách Planeo Elektro nebo na [www.czc.cz](http://www.czc.cz)

Pro více informací kontaktujte:

**Ivanu Leblovou**

Phoenix Communication

Pod Vilami 22, 140 00 Praha 4

ivana@phoenixcom.cz, +420 777 092 652

***O značce STELL***

*Značka Stell vznikla v roce 2005. Její široká nabídka řeší bezpečné, z hlediska interiéru co nejméně rušivé začlenění audiovizuální techniky stejně jako upevnění souvisejících produktů vně obytných prostor. Kromě fixních, výsuvných a polohovatelných držáků na televizory, AV přístroje a antény nabízí různé typy moderních stolků a polic v provedení kov/sklo nebo dřevo/sklo. Mezi hlavní přednosti výrobků Stell patří kromě špičkové kvality a maximální flexibility i snadná obsluha, která je zárukou jednoduchého ovládání a příjemného užívání. Zvláště milovníci designu pak ocení atraktivní vzhled, typický pro všechny výrobky značky Stell. Další informace najdete na stránkách* [*www.stell.cz*](http://www.stell.cz)*.*