



### **Klękosiad Ergo-Reh**

Krzesełko ergonomiczno rehabilitacyjne tzw. klękosiad przeznaczone do długotrwałej pracy siedzącej. Pozwala pracować w pozycji siedzącej bez odczuwania bólu kręgosłupa, służy również do wypoczynku, a także jako sprzęt rehabilitacyjny.

Dostępne kolory konstrukcji: czarny, srebrny.

### **Klękosiad ERGO MAX – NOWOŚĆ**

Klękosiad ERGO MAX został opracowany z myślą o osobach o wzroście powyżej 190 cm. Wydłużone ramię siedziska sprawia, że odległość między siedziskiem a podparciem kolanowym zwiększa się i tym samym umożliwia zachowanie prawidłowej pozycji. Jednocześnie wykonany jest z rur o grubszych ściankach w związku z tym jego wytrzymałość jest znacznie większa (do 150 kg wagi).



Dostępne kolory konstrukcji: czarny.



### **Klękosiad Ergo MINI**

Klękosiad ERGO MINI został opracowany z myślą o osobach o wzroście do 150cm. Przeznaczony jest więc dla dzieci. Posiada metalową lakierowaną konstrukcję oraz system regulacji – śrubowy, ręczny.

Dostępne kolory konstrukcji: srebrny.

# INFORMACJE

**Krzeseł profilaktyczno – rehabilitacyjne zwane klękosiałem** to zdrowy i wygodny sposób siedzenia. Chroni Twój kręgosłup przed nadmiernym obciążeniem odcinka lędźwiowego występującym przy długotrwałym siedzeniu. Zapewnia odciążenie krążków międzykręgowych i zmniejszenie bólu odcinka lędźwiowego, równocześnie przyczynia się do aktywizacji całego aparatu mięśni przykręgosłupowych. Występujące tylko w naszym wyrobie uwypuklenie znajdujące się w poduszce pod kolana powoduje lekkie rozchylenie kolan, by w ten sposób lepiej odciążać krążki międzykręgowce.

Tajemnica prawidłowego korzystania z klękosiału leży w prawidłowym ustawieniu wysokości siedziska i odpowiednim umiejscowieniu kolan w obrębie poduszki dolnej lub lekko poza nią, w zależności od wzrostu danej osoby. Regulacja kąta nachylenia siedziska pozwala dostosować go do różnych typów sylwetki. Ustawienie wysokości siedziska nie jest w żaden sposób określone, zależne jest od potrzeb osoby, która korzysta z krzesła. Należy tak ustawić wysokość, aby było nam wygodnie. Bardzo ważnym jest by ustawienie wysokości siedziska nie powodowało wbijania się kolan w poduszkę dolną (przy nadmiernym podniesieniu siedziska ) bowiem odczuwamy ból kolan. Należy więc wyważyć optymalną wysokość, metodą prób i błędów, aż przyjęta pozycja będzie dla nas odpowiednia. Stopy powinny być ułożone pod kątem prostym w stosunku do podłoża lub luźno oparte o podłogę. Użytkowanie klękosiału należy rozpocząć małymi krokami, aż nasz kręgosłup przyzwyczai się do innej pozycji i odczuwamy wówczas komfort siedzenia.



Każdy z nas dąży do wygody w życiu. Tendencja to zrozumiała i chwalebna. Lecz nie każda wygoda przynosi nam wyłącznie pożytek. Symbolem „zdrowej wygody” jest nasze krzesło lub fotel, w którym leżymy jak ów „worek z orzechami” - źle rozkładając ciężar ciała, szkodliwie napinając niektóre mięśnie, ugniatając poszczególne kręgi. Podobnie jest z naszym wspaniałym fotelem w samochodzie, z którego wychodzimy po parogodzinnej jeździe z bólem szyi, karku i pleców.

## Pozycja na klękosiałzie

Klękosiał przeznaczony jest do długotrwałej pracy siedzącej. Nie jest to mebel ozdobny, to przede wszystkim „urządzenie” pozwalające pracować w pozycji siedzącej bez odczuwania bóli kręgosłupa, służy również do wypoczynku, a także jako sprzęt REHABILITACYJNY.

