**Wygodny fotel biurowy, czyli zdrowie i komfort zamknięte w jednym meblu**

**Jak wielu z Was spędza codziennie długie godziny za biurkiem? Pozycja siedząca wydaje się być mało obciążająca i sprawia wrażenie stosunkowo bezpiecznej. Nie należy jednak ulegać złudzeniom. Nieprawidłowa pozycja podczas siedzenia, może w krótkim czasie, skutkować poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Jednym ze sposobów na uniknięcie następstw długotrwałego siedzenia, jest korzystanie z odpowiedniego krzesła biurowego.**

Niezależnie od tego czy jesteście uczniami, studentami, czy pracownikami biurowymi, każdego dnia spędzacie wiele godzin w pozycji siedzącej. Dlatego tak ważnym jest, aby długie godziny spędzone za biurkiem, nie miały negatywnego wpływu na Wasze zdrowie i samopoczucie.

*Namawiamy Was więc do zapoznania się ze* [*zbiorem porad dotyczących wyboru jak najlepiej dopasowanego dla Was, krzesła biurowego*](https://kalkuluj.pl/euslugi/dom_wnetrza_i_ogrod/aranzacje_wnetrz/jak_wybrac_fotel_biurowy.html)*.*

Prawidłowa pozycja podczas siedzenia ma ogromny wpływ na nasz organizm. W jej zachowaniu pomoże nam odpowiednio dobrany fotel biurowy. Przy jego zakupie musimy zwrócić uwagę na takie elementy jak regulowana wysokość siedziska, czy dające się indywidualnie ustawiać podłokietniki. Te, a także inne cechy fotela, pozwolą na utrzymanie optymalnego ułożenia ciała, w związku z czym unikniemy wielu problemów zdrowotnych, przede wszystkim ze strony układu ruchowego oraz układ krążenia.

Wygodny fotel ma również ogromny wpływ na naszą wydajność podczas pracy, czy nauki. Nic tak nie rozprasza naszej uwagi, jak uporczywy ból pleców, rąk czy karku. Inwestycja w odpowiedni fotel biurowy jest więc niezwykle ważną kwestią.

Na koniec przypominamy o tym, abyście niezależnie od wszystkiego, nie zapominali o przerwach. Po godzinie spędzonej w pozycji siedzącej, dobrze jest wstać chociaż na chwilę, aby rozruszać mięśnie i pobudzić krążenie. Życzymy Wam owocnych zakupów i wielu, komfortowo spędzonych godzin, w Waszych nowych fotelach.