

## Jak si zařídit domácí kancelář? Důležité je správné sezení

Praha, 23. 2. 2021 – Práce z domova se v posledním roce stala pro řadu lidí každodenní realitou. Má nespočet benefitů, ale také jednu velkou nevýhodu. Časem přestanete rozlišovat domácí a pracovní prostředí, což může být náročné nejen pro vás, ale i pro celou rodinu. Jak tomu předejít? Vytvořte si doma vlastní pracovní koutek, kde budete mít klid a klidnou atmosféru pro práci. Pro pohodlí a zdraví vašich zad je však při práci naprosto zásadní správné sezení. „Do kancelářské židle se vyplatí investovat, obzvláště když na ní sedíte několik hodin denně. Kvalitní židle jsou velice pohodlné a nebudou vás z nich bolet záda,“ dodává Andrea Štěpánová, marketingová ředitelka společnosti ASKO – NÁBYTEK s tím, že odborníci na prodejnách pomohou nejen s výběrem vhodné židle, ale i pracovního stolu a dalšího vybavení pro domácí kancelář.

Kvalitní pracovní židle jsou nezbytným základem pro práci v kanceláři i doma. Židle od jídelního stolu vám možná jako nouzové řešení pár dní vystačí, ale po delším sezení vás začne bolet celé tělo. Dobrá židle by vám měla poskytnout kvalitní oporu zad, paží i správnou polohu nohou. Při správné ergonomii sezení zabráníte nejen bolesti zad, ale i celé řadě zdravotních problémů, jako jsou záněty šlach a svalů, syndromu karpálního tunelu nebo bolestem krční páteře. S výběrem kancelářského křesla se můžete obrátit na odborníky v ASKO – NÁBYTEK, kteří vám rádi poradí a pomohou vybrat to správné sezení, ale i další kancelářský nábytek včetně pracovních stolů, knihoven a dalšího příslušenství.

Jak správně sedět u pracovního stolu? Kvalitní kancelářská židle by vám měla umožnit takové funkce, abyste si nastavili výšku, která vám umožní vzpřímené držení zad. Častou chybou je také sezení v přední části sedáku. Správné je mít hýždě až úplně vzadu, aby se tak záda pohodlně mohla opřít o opěrku. Polohu trupu je vhodné během dne měnit tak, že budete chvíli sedět rovně, chvíli předkloněni či zakloněni, abyste uvolnili napětí svalstva. Důležitý je také úhel, jenž svírají nohy s podlahou. Měly by být v pravém úhlu, a pokud tomu tak není, můžete použít například podnožku. To samé platí o pažích, které by měly být ve výšce stolu, abychom pohodlně dosáhli na klávesnici a myš. Nezapomeňte se při výběru zaměřit i na polstrování kancelářského křesla, které vám poskytne dostatečný komfort. Obzvláště důležité je si během pracovního dne udělat občas přestávku, protáhnout se nebo se projít. Odpočine si tak nejen vaše tělo, ale také oči od monitoru a uvidíte, že i váš mozek bude po chvíli relaxace výkonnější.

### Kancelářské křeslo 8085S



U tohoto kancelářského křesla jistě oceníte praktickou síťovanou opěrku, která zajistí lepší cirkulaci vzduchu při sezení. Samozřejmostí je také bederní výztuha, která poskytne kvalitní oporu vašim zádkům. K dispozici je i funkce výškového nastavení a páčka pro ovládání pohybů křesla. Doporučení maximální nosnost je 120 kg a je dostupný ve 4 barevných variantách. Cena kancelářského křesla 8085S je 1 399 Kč.

### Kancelářské křeslo FS4724



Křeslo FS4724 ocení i náročnější zákazníci. Je vyrobeno v moderním designovém provedení, které připomíná pohodlné sedačky závodního vozu. Polstrování sedáku je anatomicky tvarován, v bederní části a po stranách sedáku je opora, která vám poskytne maximum pohodlí. Díky vysoké opěrce si můžete opřít i hlavu a ulevit tak krční páteři. Ergonomicky tvarované područky, funkce výškového nastavení i další

#### Kontakt pro média

Romana Francková

Tel.: +420 734 231 343

E-mail: [franckova@know.cz](mailto:franckova@know.cz)

[www.knowcomm.cz](http://www.knowcomm.cz)

Veronika Jíšová

Tel.: +420 605 224 749

E-mail: [jisova@know.cz](mailto:jisova@know.cz)

vychytávky jsou už jen třešničkou na dortu. Křeslo stojí 2 999 Kč a je dostupné ve třech barvách.

### Kancelářské křeslo Boris XXL



Sháníte opravdu robustní kancelářské křeslo, díky kterému se budete cítit, jako byste seděli na obláčku? Pak je křeslo Boris XXL tou pravou volbou. Má zaoblené područky, prostorný sedák s vysokou opěrkou a anatomicky tvarové polstrování. Moderní design pak doplňuje dekorativní šev na potahu. Křeslo má vyšší nosnost, a to do 150 kg. Cena křesla je 4 799 Kč.

### Kancelářská židle Scope



Kancelářská pracovní židle s područkami a nastavitelnými funkcemi Scope se snadno přizpůsobí vašim potřebám. Kvalitní černá síťovina na sedáku i opěrce zajišťuje vysoký komfort a vynikající prodyšnost. Bederní opěrka vám pak poskytne dostatečnou oporu zad. Židle také nabízí možnost nastavení síly přítlaku podle hmotnosti uživatele. Nosnost křesla je 130 kg. Výhodou jsou i nylonové kolečka, která jsou vhodná i na měkčí podlahy či koberce. Cena křesla je 4 499 Kč.

### Kancelářské křeslo Ranger



Prostorné kancelářské křeslo Ranger s vysokým opěradlem poskytuje velmi komfortní sezení u pracovního stolu. Moderní chromové prvky jsou doplněny o šedé látkové čalounění ve vintage vzhledu broušené kůže. Samozřejmostí jsou i funkce ovládání výšky sedáku a nastavitelná poloha opěrky. Velkorysé polstrování vám pak poskytne maximální možný komfort. Doporučená nosnost křesla je 150 kg. Cena je 3 999 Kč.

### Kancelářské křeslo John



Kvalitní kancelářské křeslo s vysokou nosností je anatomicky tvarované a díky měkce polstrovanému sedáku vám poskytne komfortní sezení během celé pracovní doby. Čalounění je látkové v imitaci broušené kůže a je dostupné ve dvou variantách – šedé a hnědé barvě. Pomocí páček si snadno nastavíte výšku sedu a sklon opěrky a samozřejmostí je také bederní výztuž pro správnou ergonomii sezení. Doporučená nosnost křesla je do 150 kg. Stojí 4 499 Kč.

#### Kontakt pro média

Romana Francková

Tel.: +420 734 231 343

E-mail: [franckova@know.cz](mailto:franckova@know.cz)

[www.knowcomm.cz](http://www.knowcomm.cz)

Veronika Jíšová

Tel.: +420 605 224 749

E-mail: [jisova@know.cz](mailto:jisova@know.cz)

## O společnosti

Společnost ASKO – NÁBYTEK, součást rodinné podnikové skupiny PORTA se sídlem v Německu, patří mezi největší tuzemské prodejce nábytku s tradicí již od roku 1991, kdy společnost otevřela první prodejnu v Praze. S heslem „Nábytek pro všechny“ nabízí ve 13 prodejnách po celé České republice kompletní sortiment vybavení domácnosti, bytových doplňků a kuchyní na míru. S cílem umožnit nákup nabízeného sortimentu i on-line, z pohodlí domova, provozuje ASKO – NÁBYTEK od roku 2009 e-shop.

Společnost klade zásadní důraz na spokojenost zákazníků, a proto nabízené služby neustále zkvalitňuje a rozšiřuje. Reflektování nejnovějších trendů se promítá do kontinuální renovace obchodní sítě. Zákazníkovi jsou v prodejnách ASKO – NÁBYTEK k dispozici vyškolení prodejci, kteří nabízejí odborné poradenství s ohledem na možnosti a přání každého klienta. Potřeby náročnějšího zákazníka uspokojí realizace zakázek na míru. Specializovaná kuchyňská studia v každé prodejně poskytují kompletní servis – od 3D návrhu, výroby, až po dopravu a montáž kuchyně.

Další informace o společnosti naleznete na [www.asko-nabytek.cz](http://www.asko-nabytek.cz).

### **Kontakt pro média**

Romana Francková  
Tel.: +420 734 231 343  
E-mail: [franckova@know.cz](mailto:franckova@know.cz)  
[www.knowcomm.cz](http://www.knowcomm.cz)

Veronika Jíšová  
Tel.: +420 605 224 749  
E-mail: [jisova@know.cz](mailto:jisova@know.cz)