

# Fellowes

WORK BETTER™



## Ergonomie doma i v kanceláři - pracujte zdravě a komfortně !

**Víš to  
...?**

**Přes 50% pracujících v produktivním věku tráví až 8 hodin před obrazovkou počítače. Většina už zjistila, že takový způsob práce je spojen s vážnými fyzickými potížemi.**

Mezi nejčastější problémy patří bolesti zad, ramen, celková únava, tuhnutí krku, křeče prstů a bolesti v zápěstí, nebo pálení očí.

## Řešení: VŽDY | ERGO!

## CO JE TO ERGONOMIE ?

Název **ergonomie** pochází ze dvou řeckých slov: **ergon** - akce, práce a **nomos** - zvyk, právo, znalosti. Příklad tedy znamená znalosti o práci. V praxi se ergonomie skládá z návrhu pracovního prostředí, které je přizpůsobeno individuálním potřebám jednotlivce, typu práce a antropometrickým rysům. **Obecně můžeme říci, že řeší následky špatně navrženého pracoviště.**

Poznáváš se... ?

Předpokládá se, že sedavé zaměstnání v kanceláři je jedním z nejméně stresujících a škodlivých pro zdraví. **Je to pravda?** Ortopedický výzkum ukazuje, že sezení ve vzpřímené poloze je **o 40% obtížnější než stání**. Ale to není vše - zatížení páteře se zvyšuje, když se nakloníte dopředu. Ve srovnání se stáním se **zatížení páteře zvyšuje o 85 až 175%**.

**Pro porovnání - poloha vsedě s předklonem je pro naši páteř o 35-55% více škodlivá než zvedání těžkých předmětů!**

Dlouhodobé sezení je škodlivé nejen pro páteř, ale má také negativní vliv na dýchání, trávení a všechny další aspekty zdraví, včetně duševní práce, produktivity a soustředění. Mnoho odborníků zabývajících se otázkami zdraví jim říká "novodobé kouření", pokud jde o naše účinky na zdraví. Dlouhodobé sezení je jednou z hlavních příčin obezity, srdečních onemocnění, rakoviny a diabetu.



**1 ze 3 Evropanů** denně onemocní z důvodu práce ve špatně navrženém prostředí.

**60%**

Tvrdí, že jejich produktivita je z tohoto důvodu významně nižší.

a **32%** zůstalo v průměru

**2 týdny**

na nemocenské dovolené!

## SEDAVÉ ZAMĚŠTNÁNÍ VE ŠPATNÉM PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ - RIZIKO ZDRAVÍ



Evropané tráví  
**asi 8 hodin**  
denně u počítače.

**94%** z nich  
připouští, že většinu  
času zůstává  
ve stacionární pozici.

Časté onemocnění psychické i fyzické jsou způsobeny stacionární pozicí při práci - biomechanickým působením na určitou část těla (záda, ruce, krk, zápěstí). Liší se od tradiční svalové únavy tím, že se neukazují v krátkodobém horizontu.

Odkud pocházejí? Při práci na počítači jsme nuceni zůstat v určité pozici po dlouhou dobu a provádět přesné opakované pohyby. Přestože se tyto onemocnění zdají být triviální, vedou k těžkým degenerativním stavům. Jsou velmi obtížná a v některých případech je nemožná léčba.

## PROTO JE PREVENCE TAK DŮLEŽITÁ !

### ZÁKLADNÍ PŘÍČINY MOHOU BÝT:

1.

**Opakované pohyby**, jako například: dlouhé a nepřerušované psaní na klávesnici, nepřetržitý pohyb ruky a paže při práci s myší, práce s dokumenty umístěnými ve výšce nad rameny.

2.

**Tlak na svaly a nervy** způsobený ohnutím a opřením zápěstí na povrchu stolu, kontinuálním kontaktem loktů s deskou stolu, tlakem na svaly nohou způsobený malým množstvím místa pod stolem nebo nedostatečným nastavením výšky / hloubky sedadla.

3.

**Nesprávná pracovní poloha**: nepoložené nohy na pevné podložce (podlaze), zatahování pod stůl, předklánění, zkroucení trupu, židle bez opěradla, žádné područky, nesprávná výška židle a pracovní desky.

## MOŽNÉ NÁSLEDKY:

### **Bolesti páteře a zad, ztuhlost svalů**

způsobené nesprávnou polohou během práce, sklonem vpřed, sezením na okraji židle bez područek, špatnou opěrkou zad nebo nesprávnou výšku sedadla.

### **Poruchy oběhu**

v dolních končetinách - výsledek špatného sezení při práci u počítače; v rukách - syndrom karpálního tunelu.

### **Repetitivní syndrom (RSI)**

neboli poškození z opakovaného namáhání (Repetitive Strain Injury). Jedná se o soubor poškození vyvolaných opakovanými drobnými pohyby, špatnou polohou těla při práci nebo stálým svalovým napětím. Mezi nejčastější patří: tenisový loket, poškození hybnosti ramenních pletenců, zánět šlach a šlachových pouzder.

### **Syndrom karpálního tunelu**

důsledek nesprávného umístění rukou při používání klávesnice a myši.

### **Syndromu Sicca - syndrom suchých očí**

je soubor příznaků projevujících se suchostí v ústech a v oblasti spojivek, způsobené dlouhodobou, nepřerušovanou prací před monitorem.

### **Poruchy zraku**

únava očí způsobená častými změnami ohniskové vzdálenosti při soustředěné práci.

### **Závratě a bolesti hlavy**

způsobuje oční napětí, častá změna při používání a nepoužívání brýlí. Nesmíme opomíjet stres.



**Víš to  
...?**

Pouze 35% zaměstnanců informuje svého nadřízeného o špatných pracovních podmínkách.

Až 65% dotázaných potichu trpí...

## Víme, že nás něco bolí, ale ...

... velmi často neděláme nic nebo používáme dočasná řešení pro zlepšení naší práce. Zdá se vám některá z následujících situací známá?



Žádné ergonomické  
držáky a stojany -  
**NEPOŘÁDEK NA STOLE**



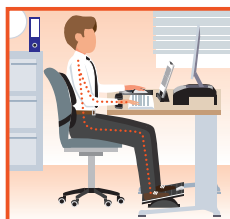
Žádné používání  
**EFEKTIVNÍCH ŘEŠENÍ**



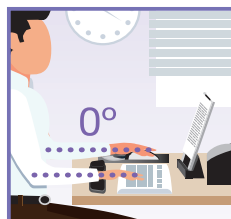
Žádná organizace práce  
**NESPRÁVNÉ NÁVYKY**

**Pokud se poznáváte - začněte používat metodu 3 ZÓN ERGONOMIE !**

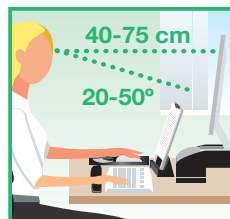
Tato metoda vám ukáže, jak přizpůsobit vaše pracoviště s počítačem v závislosti na diagnostikovaných zdravotních potížích anebo ochoty předcházet jim. Pomocí tipů v této příručce můžete snadno a rychle změnit své pracoviště ! Upřednostňujte celkové pohodlí a tím zlepšení zdraví ...



**ZÓNA 1**  
Bolesti zad



**ZÓNA 2**  
Bolesti zápěstí

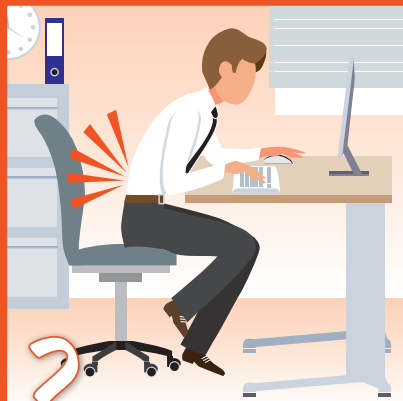


**ZÓNA 3**  
Bolesti krční páteře

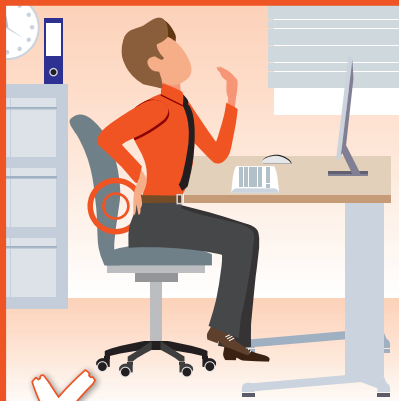
**FUNGUJE TO**

**přesvědčte se o tom sami !**

# ZÓNA 1 BOLESTI ZAD



ZVYK



PROBLÉM

## Trpíte bolestmi zad a otoky nohou?

Dlouhodobé sezení na kancelářské židli v nesprávné poloze vede k bolestem zad a špatnému prokrvení nohou. Vhodná opěrka zad a opěrka chodidel pomáhá mírnit obtíže a slouží k prevenci těchto problémů.

## ŘEŠENÍ



### Důležité tipy:

- Nastavte výšku židle tak, aby se vaše ruce opíraly o stůl v pravém úhlu nebo mírně otevřeném úhlu (cca 105°). Ohyb kolena by měl být přibližně 90°.
- Noha by měla zůstat rovně na podlaze. Pokud to není možné, použijte podporu chodidel.
- Zadní část kolene by se neměla dotýkat sedadla.
- Udržujte vzpřímenou polohu - ujistěte se, že zadní část celých zad je plně opřená.
- Kvalitní bederní opěrka vám poskytne profilovanou opěrku zad.



## Jak pomáhají ergonomické produkty Fellowes ?

- Správná poloha chodidel je jedna z podmínek, kterou by mělo dodržovat ergonomicky navržené pracoviště.

Odpovídající polohu získáme díky vhodným **podpěrám chodidel.**

PROTECTING THAT LIVES ON  
**MICROBAN**

**FIRA**  
Part of the Exova Group



- **Podpěra chodidel Fellowes MICROBAN**

Kód: 3875002

Ergonomická podpěra nutí k aktivnímu sezení a končetiny nejsou ve strnulé poloze, tím podporuje žilní návrat krve k srdečnímu svalu a předchází bolestem zad.

- **Podpěra chodidel Fellowes CLIMAT CONTROL vyhřívání**

Kód: 3875004

Vyhřívaná podpěra pod nohy Fellowes Climat Control. Dva stupně intenzity vyhřívání nebo režim chlazení vzduchem (vestavěný větrák).



- **Podpěra chodidel Fellowes REFRESH**

Kód: 3875003

Ventilační otvory v povrchu usnadňují cirkulaci vzduchu kolem chodidel.



**FIRA**  
Part of the Exova Group

- **Podpěra chodidel Fellowes ROCKER**

Kód: 3875001

Plynule nastavitelný úhel naklonění.



**FIRA**  
Part of the Exova Group

- **Podpěra chodidel Fellowes STANDARD**

Kód: 3875000

Výstupky na povrchu mohou masírovat bosé chodidlo.



**FIRA**  
Part of the Exova Group





## • další doporučené produkty - opěrky na židle

Kancelářská židle, která není pohodlná a ergonomicky navržena, může být příčinou problémů s páteří, bolestí zad. Pro zajištění pohodlné pozice a předcházení únavě zádových svalů je vhodné používat **speciální zádové a bederní opěrky na židle**.



PROFESIONALLY TESTED  
**MICROBAN**

**FIRA**  
Part of the Exova Group



**FIRA**  
Part of the Exova Group

### • Zádová opěrka Fellowes Profesional

Kód: 3875042

Pomáhá redukovat napětí v zádech a udržuje přirozené zakřivení v dolní části zad. Inovační trojitá fixace zajišťuje stabilitu zavěšení a předchází přesouvání podpěry na židli.

### • Zádová opěrka Fellowes Profesional síťovaná

Kód: 3875043

Vyrobená z prodyšné síťoviny - zaručuje proudění vzduchu a zvyšuje komfort + speciální podpěra vyrobená z paměťové pěny podepírá bederní část zad.



**FIRA**  
Part of the Exova Group



### • Bederní opěrka Fellowes I-Spire šedá

Kód: 3875042

### • Bederní opěrka Fellowes I-Spire černá

Kód: 3875041

Bederní opěrka zajišťuje podepření páteře pro správné a pohodlné sezení na jakékoliv židli či křeslu. Snižuje napětí svalů a tím pomáhá předcházet problémům s páteří a nepříjemným bolestem zad. Vhodné do kanceláře, auta i domácnosti.

**Série i-Spire™ - moderní a stylový design.**

### • Zádová opěrka Fellowes Office Suites síťovaná

Kód: 3875044

Jednoduchý způsob fixace k jakékoliv židli či křeslu - pomocí gumového popruhu.



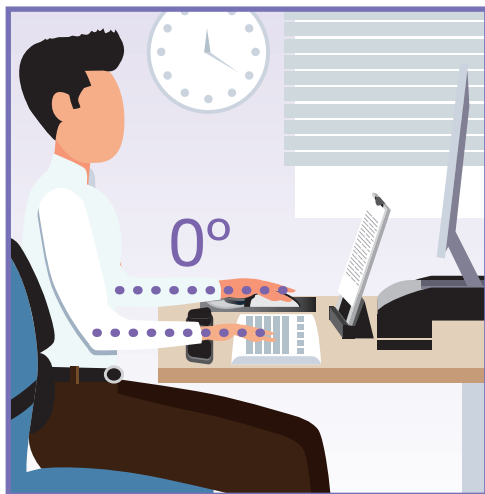
# ZÓNA 2 BOLESTI ZÁPĚSTÍ



## Trpíte bolestmi rukou a zápěstí?

Dlouhodobá práce na klávesnici počítače vede při nesprávné poloze ruky k bolestem v zápěstí, trnutí rukou a vzniku onemocnění karpálního tunelu. Podložky zápěstí zmírňují tyto problémy a slouží k prevenci obtíží.

## ŘEŠENÍ



### Důležité tipy:

- Udržujte předloktí rovnoběžně se stolem a dodržujte úhel 90° až 105° mezi paží a lokty. Nastavte si správnou výšku židle a stolu.
- Neopírejte si ruku či zápěstí přímo o hranu stolu nebo stůl, neohýbejte ruku nad klávesnicí.
- Úhel mezi dlaní a zápěstím během práce by měl být 0°.
- Ergonomická židle by měla být vybavena opěrkami předloktí s možností přizpůsobení jejich výšky a vzdálenosti od sedadla.
- Pokud pracujete na notebooku po delší dobu, používejte externí klávesnici s nastavením náklonu.



## Jak pomáhají ergonomické produkty Fellowes ?

- Správná, přirozená poloha rukou je další z podmínek, kterou by mělo dodržovat ergonomicky navržené pracoviště.

**Polohu správně umístěné ruky zajistí vhodné podložky pod myš.**



### Health-V™

Podložky **Palm Health-V** jsou vybaveny speciální, pohyblivou podložkou pod zápěstí. Patentovaný tvar zmírňuje tlak a snižuje riziko vzniku syndromu karpálního tunelu.



- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes Palm Health-V CRYSTAL gelová modrá**

Kód: 3875016

Používáním gelové podložky pod myš a zápěstí Fellowes Palm Health-V CRYSTAL předcházíte bolesti zápěstí.



PROTECTION THAT LIVES ON  
**MICROBAN**

**FIRA**  
Part of the Exova Group

- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes Palm Health-V CRYSTAL gelová černá**

Kód: 3875017

Vnější materiál polypropylen, výplňový materiál gel.

## ZABRAŇTE ŠPATNÝM PRACOVNÍM NÁVYKŮM:



- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes CRYSTAL gelová modrá**

Kód: 3875012

Používáním podložky pod myš a zápěstí Fellowes CRYSTAL předcházíte bolesti zápěstí. Speciální výplňový materiál pomáhá udržet zápěstí ve správné poloze během práce.



- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes CRYSTAL gelová černá**

Kód: 3875013

Gel se vytvaruje podle ruky a redukuje tlak na zápěstí. Tvar podložky pod zápěstí je závislý na síle tlaku ruky a tělesné teplotě, zlepšuje krevní oběh.



- **Podložka pod zápěstí Fellowes CRYSTAL gelová černá**

Kód: 3875011

- **Podložka pod zápěstí Fellowes CRYSTAL gelová modrá**

Kód: 3875010

Vnější materiál polypropylen, výplňové materiál gel. Určeno pro práci s myší, s tabletem, kalkulačkou nebo s pokladnou.



- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes pěnová černá**

Kód: 3875031

- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes pěnová modrá**

Kód: 3875030

Používáním pěnové opěrky zápěstí ke klávesnici Fellowes předcházíte bolesti zápěstí. Udržuje tělesnou teplotu a zlepšuje krevní oběh, tvar opěrky pomáhá udržet zápěstí a postavení ruky ve správné poloze během práce.

**Paměťová pěna udrží tělesné teplo, rozděljuje zatížení na větší plochu.**





- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes pěnová černošedá**  
Kód: 3875014

- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes pěnová černá**  
Kód: 3875015

Používáním pěnové podložky pod myš a zápěstí Fellowes předcházíte bolesti zápěstí. Tvar podložky pod zápěstí je závislý na síle tlaku ruky a tělesné teplotě, pomáhá udržet zápěstí ve správné poloze během práce

## I-SPIRE SERIES™



- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes I-Spire šedá**  
Kód: 3875019

- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes I-Spire černá**  
Kód: 3875018

- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes I-Spire bílá**  
Kód: 3875020

Používáním podložky pod myš a zápěstí Fellowes I-Spires předcházíte bolesti zápěstí. Možnost houpání zápěstí při práci zvětšuje pohodlí a snižuje svalové napětí.



- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes I-Spire šedá**

Kód: 3875033

- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes I-Spire černá**

Kód: 3875032

- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes I-Spire bílá**

Kód: 3875034

Používáním opěrky zápěstí ke klávesnici Fellowes I-Spire předcházíte bolesti zápěstí. Elipsovitý tvar opěrky pomáhá udržet zápěstí a postavení ruky ve správné poloze během práce. Inovační projekt.

# ZÓNA 3 BOLESTI V OBLASTI KRČNÍ PÁTEŘE



ZVYK



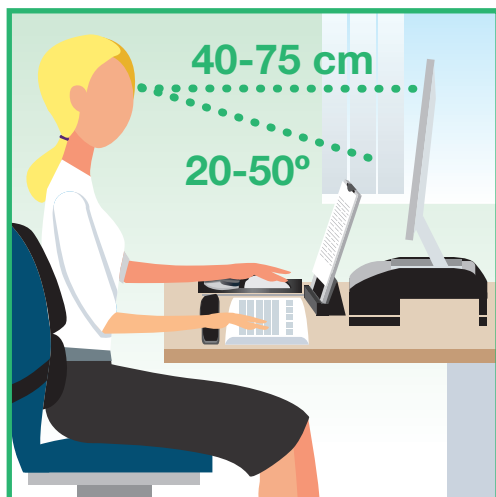
PROBLÉM

## Trpíte bolestmi zad a krční páteře?

Nakláníte-li se blíže k monitoru, zvyšujete svalové napětí v oblasti krční páteře a zad.

Zajistěte optimální polohu monitoru vhodným stojanem. Dlohodobá, strnulá práce s dokumenty ležícími na psacím stole a obrazovkou monitoru může také způsobit napětí krční páteře. Vhodné jsou držáky na dokumenty - pomáhají snížit napětí v ramenu, krku a očích.

## ŘEŠENÍ



### Důležité tipy:

- Monitor by měl být nastaven na stranu od okna, nejméně 1 metr, aby se neodráželo přirozené nebo umělé světlo.
- Monitor by měl být umístěn rovně ve vzdálenosti asi 40 - 75 cm od obličeje.
- Horní okraj obrazovky by měl být v úrovni očí nebo mírně níže.
- Udržujte správnou pozici tím, že držíte hlavu, ramena a boky v přímce. Nepokoušejte se otáčet trupem a nenaklánějte se k obrazovce.

## Stojany pod monitor a notebook:

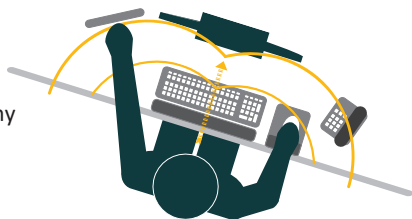


- Umožňují umístění obrazovky ve vhodné výšce a zajišťují dodatečný prostor na psacím stole.
- **Držáky na dokumenty** usnadňují organizaci prostoru na pracovní ploše.
- **Držáky klávesnice a myši** v závěsné zásuvce zajistí dodatečné místo na pracovním stole.



## Při výběru stojanu věnujte pozornost:

- Množství místa na stole a výšce + hmotnosti monitoru, důležitá je velikost základny monitoru (stabilita).
- Zda je na stole dostatek místa pro použití extra základny pro zvýšení pracovního prostoru a například pro skrytí klávesnice nebo notebooku, přidání další police pro dokumenty nebo příslušenství.
- Nastavení monitoru a typ stolu, např. zda je to rohový stůl a monitor se má umístit do rohu (poznámka: pro tento případ doporučujeme stojan Smart Suites™, který zabírá méně místa v rohu).



- **Stojan pod monitor Fellowes Smart Suites**

Kód: 38750490

Umožňuje nastavení monitoru na úroveň očí, čímž zmírňuje svalové napětí ramen a krku. Vhodné do kanceláře i domácnosti. Určen pro monitory či LCD / TFT monitory do velikosti 21" a maximální hmotnosti do 10 kg.



## Když často používáte dokumenty:

- Umístěte dokumenty v blízkosti obrazovky monitoru ve výšce očí, abyste zabránili otáčení a naklánění hlavy.
- Některé z držáků na dokumenty mohou být také magnetické desky. Mohou sloužit jako stojan pro poznámky s pravítkem.





**FIRA**  
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes Smart Suites PLUS**  
Kód: 38750491  
Možnost regulace výšky, 3 pozice: 100, 115, 130 mm.  
Součástí závěsná police na dokumenty a 2 dodatečné kapsy na příslušenství.



**FIRA**  
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes Office Suites STANDARD**  
Kód: 38750493  
Umožňuje postavení velkých standardních monitorů nebo monitorů LCD/TFT o maximální váze 36 kg, možnost regulace výšky - 5 pozic od 10 k 15 cm.  
Možnost uložení klávesnice nebo notebooku pod stojan.



**FIRA**  
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes Office Suites PREMIUM**  
Kód: 38750494  
Určen pro standardní monitory či LCD / TFT monitory do velikosti 21" a maximální hmotnosti do 36 kg. S praktickou zásuvkou a odkladači.

- **Stojan pod monitor Fellowes OVAL**  
Kód: 38750498  
Určen pro LCD a TFT monitory do velikosti 17" a maximální hmotností do 14 kg, možnost regulace výšky podložky v rozsahu 76 až 114 mm. Možnost otočení podložky o 45° usnadňuje polohování obrazovky pod libovolným úhlem.

**FIRA**  
Part of the Exova Group



**FIRA**  
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes PREMIUM PLUS**  
Kód: 38750497  
**Stojan pod monitor Fellowes PREMIUM**  
Kód: 38750496  
**Stojan pod monitor Fellowes STANDARD**  
Kód: 38750495  
Pro monitory s maximální hmotností do 36 kg, umožňují nastavení různých výšek. Stojany se liší příslušenstvím - základny (PREMIUM), základny a zásuvky (PREMIUM PLUS).



- **Stojan pod monitor Fellowes I-Spire černý**

Kód: 38750480

**Stojan pod monitor Fellowes I-Spire bílý**

Kód: 38750481

Moderní a stylový design, umožňuje regulace výšky monitoru o maximální váze 5,5–6 kg do cca 9 cm.



- **Stojan na notebook Fellowes I-Spire černý**

Kód: 38750482

**Stojan na notebook Fellowes I-Spire bílý**

Kód: 38750483

Používání stojanu na notebook Fellowes I-Spire podporuje zdravější pozici při práci s notebookem. Redukuje napětí zad, uvolňuje napětí krční páteře a usnadňuje zachování správného držení těla. Pro notebooky do velikosti 17", zakřivení podstavce chrání notebook před přehřátím, maximální hmotnost laptopu do 6 kg.



- **Stojan na notebook Fellowes I-Spire QUICK LIFT černý**

Kód: 38750484

**Stojan na notebook Fellowes I-Spire QUICK LIFT bílý**

Kód: 38750485

Pro notebooky do velikosti 17", výřez zajišťující maximální chlazení, možnost nastavení úhlu a výšky, 7 pozic.

- **Stojan na tablet Fellowes I-Spire černý**

Kód: 38750470

**Stojan na tablet Fellowes I-Spire bílý**

Kód: 38750471

Tablet může být uložen ve svislé nebo vodorovné poloze.

Pro tablety o tloušťce do 13 mm. Otvor pro kabely.



- **Stojan na notebook Fellowes Go Riser**

Kód: 38750499

Pro notebooky do velikosti 15,4", ultra tenký design -  
tloušťka pouze 8 mm, maximální hmotnost laptopu do 10 kg.

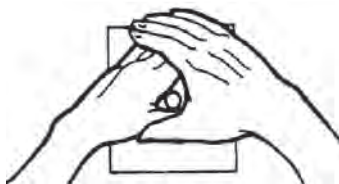


Part of the Exova Group

- **Stojan na notebook Fellowes Office Suites**

Kód: 38750492

Pro notebooky do velikosti 15", možnost nastavení úhlu  
v šesti pozicích.



Pro práci s držáky na dokumenty zjistěte,  
které oko máte dominantní.

Spojte dlaně takovým způsobem, aby vytvořily trojúhelníkový  
přůhled. Stejně jako na obrázku. Trojúhelník musí být velmi  
malý, aby byl viděn pouze jedním okem, když máte ruce těsně  
vedle obličeje.

Vyberte objekt, asi 3 metry před vámi, spojte si ho s  
přůhledem v trojúhelníku, aby cíl byl viditelný. Poté pomalu  
a vědomě přemístěte trojúhelník směrem k obličeji a celou  
dobu na sledujte cíl.

Když se ruce dotknou vašeho obličeje, "trojúhelníkový" otvor  
by se měl objevit automaticky před dominantním okem.



Part of the Exova Group



- **Držák dokumentů Fellowes standard**

Nastavitelný úhel - 6 pozic, rozložitelný. Lze  
jednoduše uložit do zásuvky nebo tašky na  
notebook. Vybaven klipsem, který udrží až  
75 listů velikosti A4.

- **Držák dokumentů Fellowes s pravítkem**

Součástí je speciální pravítko, které  
usnadňuje práci s dokumenty. Skládací, lze  
jednoduše uložit, vybaven klipsem, který  
udrží až 125 listů velikosti A4.



- **Držák dokumentů Fellowes I-Spire**

"5 v1": držák dokumentů, tabulka na psaní, podstavec pod tablet, psací podložka s klipem pod dokumenty, magnetická tabulka na stůl. Lze použít v horizontální i vertikální poloze, klip je schopen udržet až 150 listů velikosti A4.

- **Držák klávesnice a myši Fellowes**

Používáním držáku klávesnice a myši Fellowes předcházíte bolesti zápěstí. Instalace pod pracovní desku psacího nebo obvyčejného stolu umožňuje získat dodatečný využitelný prostor. Velikost místa na klávesnici 515 x 240 mm.



- **Držák klávesnice a myši Fellowes Office Suites**

Možnost instalace ve 3 různých výškách: 64, 53 nebo 43 mm. Zasouvací - pokud klávesnice není používána, je možné zásuvku zasunout pod desku psacího stolu, součástí je pěnová podložka.



- **Stojan pod počítač Fellowes Premium**

Používáním stojanu pod počítač podporujete čisté a uspořádané pracoviště. Umožňuje bezpečné uložení jednotky počítače pod nebo vedle psacího stolu, šetří místo. Odolná kovová konstrukce, regulace šířky v rozsahu 152 až 229 mm, kolečka s aretací.



- **Stojan pod tiskárnu Fellowes**

Používáním stojanu pod tiskárnu Fellowes podporujete čisté a uspořádané pracoviště. Umožňuje třídění různých formátů papíru a jiných pracovních materiálů, šetří místo. Odolná plastová konstrukce. 4 zásuvky v 8 různých pozicích, unikátní systém úchytů kabelů z tiskárny.



Dlouhodobě sedět a to nejen v práci, ale i doma po dobu 10 hodin  
nebo více denně, může mít za následek ...

Psychosomatické změny,  
které začínají po 20 min.  
strnulé práce vsedě.



**o 29%**

zvyšuje riziko  
předčasného  
úmrtí



**o 48%**

zvyšuje riziko vzniku  
metabolického  
syndromu, který  
kombinuje diabetes,  
vysoký krevní tlak  
a obezitu



**o 40%**

zvyšuje riziko vzniku  
srdečního onemocnění,  
rakoviny a cukrovky



**o 50%**

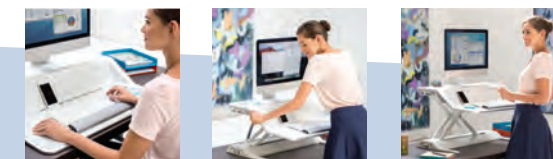
zvyšuje riziko  
obezity

## ZMĚŇ SVŮJ NÁVYK

Existuje mnoho způsobů, jak zvýšit  
svou aktivitu po celý den.

**Jedním z nich je zavedení  
stand-by pracovního systému:**

Potřebujete při práci na počítači stát a pak zase sedět? Prostě na chvíli změnit polohu a narovnat ztuhlá záda. **Pracovní stanice „Sedět – Stát“ Sit – Stand vám to umožní.** Jedná se o produkt, který je součástí koncepce ergonomická kancelář nebo ergonomická pracovní místo.



- **Pracovní stanice Fellowes Sit-Stand Lotus černá**  
Kód: 38750460
- **Pracovní stanice Fellowes Sit-Stand Lotus bílá**  
Kód: 38750461

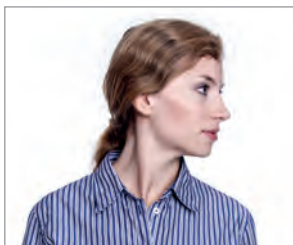
Zdvih pracovní desky: až 56,8 cm. Motivuje k omezení sedavého způsobu práce a usnadňuje změnu pracovní polohy. Patentovaná Smooth Lift Technology, využívající protiváhu, udržuje bez potíží vaši pracovní stanici ve stabilní poloze, i když měníte svůj postoj při práci.



Níže jsou uvedeny příklady cvičení, které můžete použít během přestávky.  
**Máte nárok na 5 minutovou přestávku každou hodinu.**



Naklánějte hlavu střídavě k ramenům.



Otáčejte hlavu směrem k vašim ramenům a dívejte se zpět.



Protáhněte si ruce tím, že složíte ruce a tlačíte je k sobě - zatináte svaly.



Protáhněte si zápěstí směrem nahoru.



Protáhněte si zápěstí směrem dolů.



Zatněte ruce do pěsti.



Přitahujte střídavě kolena k trupu.



V předklonu se pokuste dotknout rukou podlahy.



Spojte ruce za židli a zapojte svaly.



Nakloňte lokty k tělu a protahujte.



Předpažte ruce a vytahujte je kupředu.



Postavte se a protahujte ramena s horní polovinou trupu ke stranám.