**Jak poprawnie siedzieć przy biurku podczas godzin pracy i nie tylko?**

**W naszym artykule podpowiadamy jak poprawnie siedzieć przy biurku, podczas spełniania obowiązków pracowniczych czy też podczas rozrywki.**

**Jak poprawnie siedzieć przy biurku podczas pracy czy rozrywki?**

Twoja praca wymaga utrzymywania pozycji siedzącej przez wiele godzin dziennie? A może oddajesz się rozrywką czy hobby siedząc przy stole? Sprawdź [jak poprawnie siedzieć przy biurku](https://ergotest.pl/blog/jak-prawidlowo-siedziec-przy-biurku-5-elementow-na-ktore-musisz-zwrocic-szczegolna-uwage-o11gc9-one.html) i dlaczego to ważne.

**Praca siedząca przy biurku a nasze zdrowie**



Utrzymanie poprawnej postawy podczas siedzenia ma ogromne znaczenie dla naszego organizmu. Między innymi dla kręgosłupa czy kończyn dolnych. Z pewnością każdy z Nas zauważył, że podczas siedzenia w pracy czy domu na niewygodnym czy za niskim lub za wysokim krześle możemy odczuwać długotrwałe bóle kręgosłupa, lędźwi czy karku. **Jak poprawnie siedzieć przy biurku?** Sprawdź nasze porady.

**Jak poprawnie siedzieć przy biurku - porady**

Po pierwsze, zdecydowanie rekomendujemy inwestycję w wygodny fotel, który posiada funkcje regulacji. Ważna jest wysokość fotela, kąt nachylenia oparcia fotela a także jego odległość od biurka oraz monitora, jeśli go używamy na przykłąd do pracy czy rozrywki. Wskazówki *jak poprawnie siedzieć przy biurku* i regulować fotel znajdziesz na blogu firmy Ergotest, gdzie serdecznie zapraszamy, by zapoznać się z tematycznymi wpisami dotyczącymi ergonomii pracy.