

# باراد

به نشین ارگونومیک تن آسا  
مدل: SC1



www.Barad.com info@Barad.com

## به نشین های شیب دار چگونه به درست نشستن کمک کرده و از کمردرد جلوگیری می کنند؟

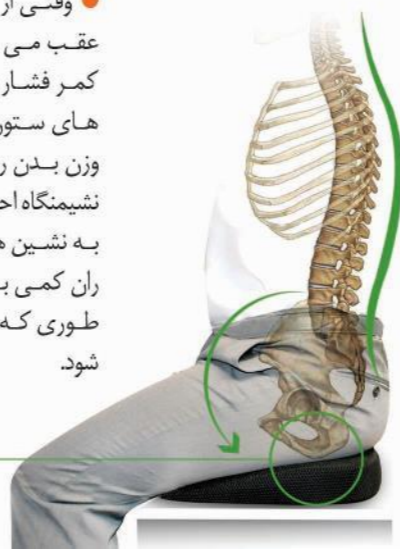
● کمترین فشار به ستون فقرات وقتی وارد می شود که ستون فقرات در شکل S مانند قرار داشته و گودی کمر حفظ شود. حفظ انحنا صحیح ستون فقرات به طرز قرارگیری لگن مرتبط است. وقتی لگن راست قرار گیرد، انحنا ستون فقرات حفظ می شود و روی استخوانهای نشیمنگاهی، یعنی متکامل ترین استخوان برای تحمل وزن، خواهید نشست.



● وقتی از حالت ایستاده به نشسته تغییر وضعیت می دهیم، لگن به عقب می چرخد، گودی کمر صاف شده و به مهره ها و دیسک های کمر فشار زیادی وارد می شود به طوری که فرد دچار کمردرد و بیماری های ستون فقرات همچون فتق دیسک کمر می گردد. علاوه بر این، وزن بدن روی مهره های ظریف و حساس دنبالچه قرار می گیرد و در نشیمنگاه احساس درد خواهید کرد.

به نشین های شیب دار، اینجا به کمکتان می آیند به طوری که مفصل ران کمی بالاتر از زانو قرار گرفته، لگن را کمی به جلو می چرخاند به طوری که لگن راست شده، انحنا طبیعی ستون فقرات و کمر حفظ می شود.

استخوان های نشیمنگاهی



## درست نشستن کلید موفقیت و سلامتی شماست.

● نشستن درست با افزایش ظرفیت شش ها باعث افزایش اکسیژن رسانی به مغز، تمرکز، افزایش راندمان کاری و فعالیت فکری می شود.  
تغییر قوس ستون فقرات در ناحیه گردن به خاطر خم شدن به جلو و فشار وارد بر مهره های گردن می تواند به سردرد گردنی بیانجامد که شبیه به سردردهای میگرنی است. با درست نشستن می توانید از سردردهای گردنی جلوگیری کنید.  
درست نشستن استرس را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. از آنجایی که سیستم عصبی مرکزی بدن از درون ستون فقرات به تمامی ارگان های بدن منشعب می شود، فشار بر ستون فقرات به سیستم عصبی نیز فشار وارد می کند که در نهایت باعث افزایش ترشح هورمون استرس شده و سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد.

● یادتان باشد اگرچه محصولات ارگونومیک همچون به نشین تن آسا با کاهش فشار وارد بر ساختار اسکلتی عضلانی باعث کاهش کمردرد و بیماری های ستون فقرات می شوند اما عدم تحرک خود دلیل دردهای اسکلتی عضلانی است. پس تمام روز به صندلی خود نچسبید و هر نیم ساعت کمی تحرک داشته باشید.

## به نشین ارگونومیک تن آسا با کاهش فشار وارد بر مهره ها و دیسک های ستون فقرات هنگام نشستن، از کمردرد و فتق دیسک کمر جلوگیری می کند.



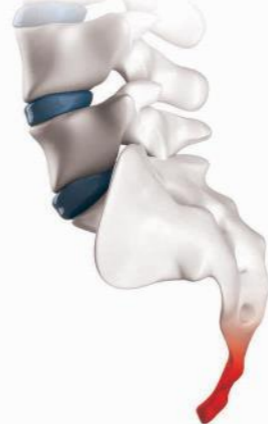


- تولید شده از فوم پلی یورتان با برگشت پذیری بالا و ماندگاری طولانی
- کاهش آسیب های اسکلتی عضلانی در رانندگان به سبب جذب ارتعاشات خودرو

### به نشین ارگونومیک تن آسا؛

### نشستن راحت در افراد با شکستگی و التهاب دنبالچه

- بعضی افراد دچار شکستگی در ناحیه دنبالچه هستند. زمین خوردن یکی از دلایل ابتلا به شکستگی دنبالچه می باشد. نشستن برای این افراد بسیار دردناک است.
- به نشین ارگونومیک تن آسا با کاهش فشار وارد بر دنبالچه، نشستن را برای مبتلایان به شکستگی دنبالچه امکان پذیری کند.



### به نشین ارگونومیک تن آسا؛

### نشستن راحت و بدون درد برای مادران باردار

- در دوران بارداری، سر جنین فشار زیادی به دنبالچه وارد می کند به این دلیل که دنبالچه درست پشت رحم قرار دارد. همانطور که جنین بزرگتر و بزرگتر می شود فشار بیشتر می شود به طوری که مادر باردار در دنبالچه بیشتر اوقات احساس درد می کند.

یکی دیگر از عوامل درد در دنبالچه در دوران بارداری هورمون ها هستند. در این دوران هورمون هایی در بدن آزاد می شود که سبب شل شدن رباط ها می شود. شل شدن رباط ها عبور جنین از لگن و معجزه تولد را امکان پذیر می سازند. رباط ها به استخوان ها متصل هستند. شل شدن رباط ها در لگن اجازه می دهد دنبالچه بیش از معمول حرکت کند که در دنبالچه ایجاد درد می کند.

بهترین راه برای کاهش درد دنبالچه در دوران بارداری، هنگام نشستن، کاهش فشار وارد بر دنبالچه است. اگر مجبورید طولانی مدت پشت میز کار بنشینید، به نشین ارگونومیک تن آسا کمک خوبی برای شماست.



### به نشین ارگونومیک تن آسا؛ کاهش فشار وارد بر استخوان های نشیمنگاهی

استخوانهای نشیمنگاهی تنها ۸ درصد سطح تماس با صندلی را اشغال می کنند و این در حالیست که ۶۵ درصد وزن بدن را هنگام نشستن تحمل می کنند.

به نشین تن آسا با توزیع متوازن وزن در هنگام نشستن فشار وارد بر استخوانهای نشیمنگاهی را کاهش داده و نشستن را راحت و بدون درد می سازد.



### به نشین ارگونومیک تن آسا؛ کاهش فشار وارد بر دنبالچه

- دنبالچه مهره های بسیار حساس و کوچک در انتهای پائینی ستون مهره ها هستند. استخوان های کوچک دنبالچه حرکت محدودی نسبت به هم دارند که اگر این حرکت از حد معمول خود خارج شود، دنبالچه دچار تورم و درد می شود. نشستن های طولانی مدت پشت میز کار و هنگام رانندگی می تواند دنبالچه را دردناک کند چرا که بخشی از وزن بدن روی مهره های حساس دنبالچه قرار می گیرد.



مهره های دنبالچه

