

HASŁO

DEFINICJA

PRZYKŁADY
UŻYCIA

klęcznik

Klęcznik to inaczej klękosiad.

Krzesło biurowe **klęcznik** to prezent dla naszych pleców. Zgarbienie się na nim jest trudne – konstrukcja krzesła sprawia, że czujemy się wtedy niewygodnie – więc odruchowo prostujemy się i przyjmujemy zdrową dla naszego kręgosłupa postawę. ([Źródło](#)).

Pozycja, którą wymusza **klęcznik** jest z pozoru niezbyt stabilna i wygodna. Jednak wystarczy na nim usiąść aby zauważyć, że mebel wymusza poprawną pozycję podczas pracy przy komputerze. Po prostu na **klęczniku** niewygodnie się siedzi zgarbionym lub pokrzywionym. ([Źródło](#)).

Do **klęcznika** należy się przyzwyczaić. Początkowo może być trudno, gdyż zwykłe krzesło, czy fotel wydają się dużo wygodniejsze i nie wymuszają określonej postawy ciała. Lekarze polecają korzystanie z **klęczników** ok. 2 h dziennie, nie rekomendując go jako jedynego mebla na cały dzień pracy, ponieważ wymusza zbytne zgięcia w stawach łokciowych, biodrowych, kolanowych i skokowych oraz zmniejsza zasięg rąk. ([Źródło](#)).

WIZUALIZACJE

Zobacz w grafice Google

DATA

Rejestracja hasła: 08.08.2020, 16.37, ostatnia aktualizacja hasła: 08.08.2020, 16.44

AUTOR

Katarzyna Kłosińska

REDAKTOR

Katarzyna Kłosińska