

TEST: FOTELE BIUROWE

MIEJSCA SIEDZĄCE

Jeszcze jakiś czas temu losowo dobrany człowiek, zapytany o najważniejszy mebel w życiu, pewnie wybrałby łóżko. Idziemy o zakład, że teraz większość z nas wskaże biurowy fotel. To w nim spędzamy największą część doby. Michał Gołębiewicz



AERIS 3DEE
AKTYWNE SIEDZENIE: fotel rusza się w trzech wymiarach.



KULIK SYSTEM ELEGANCE
PODPARCIE KRĘGOSŁUPA: specjalnie wyrzuczone oparcie.



KINNARPS CAPELLA
MOŻLIWOŚĆ DOPASOWANIA: fotel ma najwięcej regulacji spośród wszystkich w teście.



SPINALIS HACKER
AKTYWNA MIEDNICA: ruchome siedzisko aktywuje kręgosłup.



VANK V6
MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ: mimo prostoty, pasował każdemu.

Nie jesteśmy w redakcji MH wyjątkami i nie pracujemy w ultranowoczesnym centrum biurowo-treningowym, w którym piszemy teksty pięci w taśmy TRX, nieustannie wzmacniając mięśnie głębokie. Żeby uniknąć wielogodzinnego siedzenia w standardowym fotelu i poradzić sobie w bólem kręgosłupa, który męczy mnie od długiego czasu, próbowałem już wielu rzeczy. Praca na stojąco nie zdała egzaminu, ponieważ nie mogłem się przy niej skupić na tyle mocno, żeby napisać tekst. Po niej przyszedł czas na dmuchaną piłkę do ćwiczeń, która miała zapewnić mi aktyw-

ne siedzenie. I przez jakiś czas było w porządku, ale na dłuższą metę to rozwiązanie też nie zdało egzaminu. Piłka była zbyt dynamiczna, zbyt agresywnie wyjeżdżała spode mnie, kiepsko też siedziało się na gumie – zwłaszcza w lecie. Fizjoterapeuta podpowiedział mi, aby zamienić ją na rehabilitacyjny beret. Na jakiś czas położyłem go na krześle, ale dość szybko zdyskwaliifikował go ten sam materiał, co w piłce. Nie mogłem też przez niego właściwie dobrać wysokości fotela. Po teście tych pięciu foteli wreszcie już wiem, jak chcę

siedzieć. W mojej opinii świetna jest koncepcja aktywnego siedzenia, którą najlepiej realizuje fotel 3dee, poruszając się w każdej płaszczyźnie (łączy w sobie najlepsze cechy siedzenia na piłce i na fotelu, eliminując ich wady). Nie potrzebuję wysokiego oparcia ani zagłówka, bo pracuję wyprostowany. Oparcie nie musi się odchylać, ponieważ kiedy się zmęczę, mam wstać, a nie rozkładać się w fotelu. Nie potrzebuję wreszcie podłokietników, ponieważ łokcie opieram na blacie biurka.

CENY DOBRZYCH FOTELE BIUROWYCH NA PIERWSZY RZUT OKA WYDAJĄ SIĘ WZIĘTE Z KOSMOSU. JEŚLI JEDNAK WZIĄĆ POD UWAGĘ, ŻE SPĘDZAMY W NICH WIĘKSZOŚĆ DNIA, MOŻE WARTO POTRZĄSNĄĆ KABZĄ?

TESTER

MICHAŁ
GOŁĘBIEWICZ
REDAKTOR
MEN'S HEALTH



Jeśli chodzi o szukanie optymalnej pozycji do pracy, w redakcji MH jestem prawdziwym weteranem: stałem, siedziałem na dmuchanej piłce i ortopedycznym berecie, padłem nawet na kolana. By powstać.



AERIS 3DEE
HSRMEBLE.PL
CENA: OD 3399 ZŁ

RAPORT Z TESTU

● Krótko: aktywne siedzenie jest genialne. Serio. Twórcy tego fotela połączyli najlepsze elementy siedzenia na piłce oraz normalnego fotela. Regulowana sprężyna zapewnia ruch góra-dół całego fotela, siedzisko rusza się w każdej płaszczyźnie, oparcie nieco się odchyła (ale nie pozwala na pozycję półleżącą, wymuszając wyprostowaną), świetnie działa regulacja zapewniająca podparcie lędźwi. Pierwszy szok przeżyłem, gdy usiadłem i zobaczyłem, że to wszystko się rusza i pracuje, a drugi, kiedy po tygodniu trafiłem z powrotem na tradycyjny fotel. Wygodny, owszem, ale statyczny. To niebo i ziemia. 3Dee zaskakuje też jakością wykonania. Można powiedzieć, że to taki iPhone wśród krzesel. Wady? Na upartego Spinalis Hacker ma ciut lepsze podparcie lędźwi. Ale tylko ciut.

OCENA TESTERA	28/30
● Wygoda siedzenia	10/10
● Jakość wykonania	10/10
● Cena/jakość	8/10



KULIK SYSTEM ELEGANCE
KULIKSYSTEM.COM
CENA: OD 1650 ZŁ

RAPORT Z TESTU

● Wyjątkowymi cechami foteli Kulik System są wgłębienie w siedzisku (ma stabilizować miednicę i poprawiać wentylację) oraz wypukłość oparcia (jego zadaniem jest podpieranie kręgosłupa). To drugie sprawia w pierwszej chwili wrażenie bardzo niewygodnego, uwierając osoby przyzwyczajone do standardowych oparć. Odczucie znika jednak po kilkudziesięciu minutach i wypukłość w zasadzie przestajemy zauważać. Pozostaje uczucie delikatnego nacisku na kręgosłup i przyjemne wrażenie masażu. Jako minus muszę zaliczyć pracę pokrętła regulującego nacisk oparcia na plecy – kręci się nim długo, nie wywołując jednak wielkiej zmiany siły nacisku, która cały czas jest duża i utrudnia odchylenie się na fotelu. Dość głośno pracują także kołka.

OCENA TESTERA	22/30
● Wygoda siedzenia	8/10
● Jakość wykonania	7/10
● Cena/jakość	7/10



KINNARPS CAPELLA
KINNARPS.PL
CENA: OD 2999 ZŁ

RAPORT Z TESTU

● Kinnarps opisuje fotel jako sprzęt do aktywnego siedzenia, dzięki możliwości wykonywania drobnych ruchów. I pewnie uznałbym go za taki, gdybym wcześniej nie spróbował, jaką możliwość ruchu daje fotel Aeris 3Dee. Po nim model Capella umieściłbym raczej po statycznej stronie – jego mobilność jest zbyt mało wyraźna. Mocną stroną jest za to mnogość regulacji: trudno je zliczyć i nie wiem nawet, czy po tygodniu odkryłem wszystkie – zadowoleni będą wszyscy mający budową ciała w jakiś sposób odbiegającą od przeciętnej. Świetnie pracuje regulacja siły nacisku oparcia. Warto podkreślić też jakość materiałów: plastiki na podłokietnikach bardziej przywodzą na myśl Audi A6 niż Škodę Fabię. Minus to zbyt miękkie siedzisko, które z czasem wydało mi się niewygodne.

OCENA TESTERA	24/30
● Wygoda siedzenia	8/10
● Jakość wykonania	9/10
● Cena/jakość	7/10



SPINALIS HACKER
KRZESLA-ZDROWOTNE.PL
CENA: OD 3499,35 ZŁ

RAPORT Z TESTU

● To kolejna wariacja na temat aktywnego siedzenia, za które odpowiada siedzisko. Zakres jego ruchu jest bardzo duży, ale w mojej ocenie brakuje mu regulacji oporu, pracuje zbyt luźno. Trzeba się do tego przyzwyczaić – na początku usiadłem z rozpędu na samym brzegu i mocno się zdziwiłem, kiedy siedzisko nie stawiało oporu, a ja poleciałem, wylewając wodę z kubka. Oparcie jest świetnie wyprofilowane i bardzo dobrze podpięta lędźwie. Lekko się porusza, ale nie daje specjalnej możliwości odchylenia. Według mnie to nie jest wada, bo chodzi o to, żeby pracować w pozycji wyprostowanej. Kiedy zaś się zmęczysz, masz wstać, a nie leżeć. Minusem jest to, że nie można regulować wysokości podłokietników niezależnie od oparcia, są bowiem połączone na stałe.

OCENA TESTERA	25/30
● Wygoda siedzenia	9/10
● Jakość wykonania	9/10
● Cena/jakość	7/10



VANK V6
VANK.PL
CENA: OD 1330 ZŁ

RAPORT Z TESTU

● W pierwszej chwili fotel sprawia surowe wrażenie. Oparcie oszczędnie pokryte obiciem – jest wyraźnie twarde. Takie też wrażenie sprawia siedzisko, choć pod palcem materiał jest już miękki. Tym dziwniejsze jest to, jak wygodnie, mimo początkowych doznań, później się na tym fotelu siedzi. Na pochwałę zasługuje zwłaszcza ukształtowanie oparcia, które dobrze podpięta lędźwie. Można odchyłać je pod naciskiem, a regulacja siły oporu działa wyraźnie. Duże wrażenie zrobił na mnie agresywny, męski design fotela, ciekawe są zwłaszcza puste w środku kołka. Fotel jest najtańszy w naszym zestawieniu, ale i tak kosztuje spore pieniądze, więc wolałbym poczuć w nim, na przykład na podłokietnikach, plastiki nieco lepszej jakości.

OCENA TESTERA	26/30
● Wygoda siedzenia	9/10
● Jakość wykonania	8/10
● Cena/jakość	9/10

5 ZASAD DOBREGO SIEDZENIA

1 ERGONOMIA

Monitor na wysokości oczu, lędźwie dotykające oparcia fotela, barki luźno wiszące (kąt rozwarty w łokciach), obie stopy na ziemi (nie krzyżuj nóg), siedzisko ustawione tak, aby w kolanach był kąt lekko rozwarty.

2 WIERCENIE SIĘ

Nie pozostawaj zbyt długo w jednej pozycji i staraj się ją ciągle zmieniać, choćby w niewielki sposób.

3 WSTAWANIE

Korzystaj z absolutnie każdej okazji do tego, by wstać. Jeśli takiej okazji nie ma, stwórz ją: idź do kolegi zamiast pisać mejla, zadzwoń, a w czasie rozmowy przechadzaj się po pokoju lub bujaj na trickboardzie (świetna inwestycja!).

4 GIMNASTYKA

Nie trzeba długiej sesji stretchingu, żeby kręgosłup chwilę się poruszał: dobre będą skłony, skręty tułowia, kocię grzbiety. Tu nie trzeba żadnego rocket science: masz się ruszyć, zamiast kombinować, co jest lepsze.

5 SZYBSZY PULS

Raz na godzinę zrób serię pompek albo szybkim krokiem zejźdź i wejźdź po schodach kilka pięt. Chodzi o to, żeby co jakiś czas przyspieszyć tętno i zmusić serce do wysiłku.