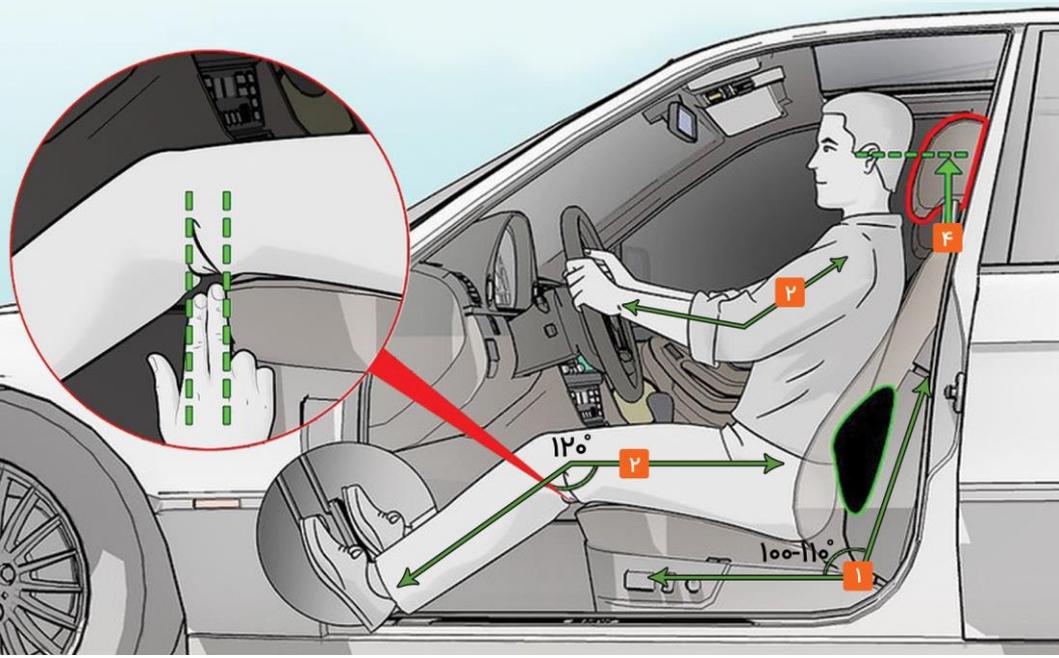


چگونه بدون کمردرد رانندگی کنیم؟

نشستن طولانی مدت، فشار زیادی به مهره ها و عضلات کمر وارد می کند به همین دلیل رانندگی طولانی مدت همراه با کمردرد است. نشستن صحیح با تنظیم صندلی خودرو و استفاده از پشتی طبی می تواند باعث کاهش فشار وارد بر مهره ها و عضلات کمر شده و از کمردرد و بیماری های ستون فقرات مثل فتق دیسک جلوگیری کند.



دستورالعمل های نشستن درست هنگام رانندگی

- ۱** راست بنشینید و به جلو خم نشوید. قفسه سینه جلو و شانه هایتان عقب باشد. پشتی صندلی را در زاویه ۱۰۰ الی ۱۱۰ درجه تنظیم کرده و تکیه دهید همچنین از پشتی طبی نیز استفاده نمائید. اکثر صندلی های اتومبیل قادر به پر کردن گودی کمر و حفظ انحناى صحیح ستون فقرات نیستند بنابراین باید از پشتی طبی استفاده کنید. پشتی طبی در فرورفتگی کمر و پشت لگن قرار می گیرد و کمک می کند درست بنشینید. شکل S مانند و صحیح ستون فقرات هنگام نشستن با استفاده از پشتی طبی حفظ می شود و کمترین فشار به ستون فقرات وارد می گردد بنابراین از کمردرد و بیماری های ستون فقرات جلوگیری می شود. بدون پشتی طبی هر چه به صندلی تکیه دهید ، گودی کمر شما خالی و بدون حمایت باقی می ماند. بدون پشتی طبی همه وزن بدن روی کمر قرار می گیرد و دچار کمردرد و خستگی زودرس می شوید اما با استفاده از پشتی طبی ، گودی کمر پر شده و وزن بدن به پشتی طبی منتقل می شود به طوری که راحت و بدون خستگی رانندگی خواهید کرد.
- ۲** صندلی تان را تا حدی جلو بکشید که پاها به راحتی به پدال ها برسند. آرنج کمی خم و زانوها در زاویه ۱۲۰ درجه قرار گیرند. فرمان اتومبیل باید حدود ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر از قفسه سینه فاصله داشته باشد . فاصله پشت زانوها تا لبه صندلی حدود ۲ انگشت باشد.
- ۳** در ارتفاع درست بنشینید تا دید مناسبی داشته باشید. توجه داشته باشید هنگام نشستن زانوها باید با لگن هم سطح باشند و یا حتی بهتر است زانوها کمی پایین تر از لگن قرار گیرند.
- ۴** برای جلوگیری از آسیب شلاقی گردن در تصادفات احتمالی، پشت سری اتومبیل را به اندازه ای بالا ببرید که مرکز پشت سری، بالای گوش قرار گیرد. همچنین نصب محافظ گردن برای جلوگیری از گردن درد و کمک به کاهش عوارض آسیب شلاقی گردن توصیه می شود.
- ۵** بی وقفه رانندگی نکنید چرا که بی تحرکی و سکون عضلات خود باعث ابتلا به کمردرد و دردهای اسکلتی عضلانی است.

ویژگی های پشتی طبی کارا

- مناسب صندلی خودرو
- جذب ارتعاشات خودرو جهت جلوگیری از کمردرد و آسیب به ستون فقرات
- تولیدشده از فوم پلی یورتان با برگشت پذیری بالا و ماندگاری طولانی
- طراحی ارگونومیک با قابلیت تنظیم برای افراد در اندازه های مختلف
- روکش اسپیسر برای عبور آزاد هوا، کاهش تعرق



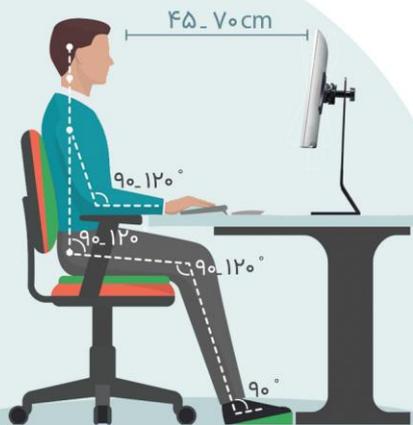
فواید استفاده از پشتی طبی کارا

آمار ابتلا به کمر درد در بین رانندگان به خاطر ارتعاشات خودرو از مشاغل دیگر بیشتر است چرا که رانندگان علاوه بر نشستن نادرست ، ارتعاشات خودرو را نیز تحمل می کنند.

فوم پلی یورتان با خاصیت برگشت پذیری بالا ارتعاشات خودرو را جذب کرده و رانندگی لذت بخشی را برای شما ایجاد می نماید.

وقتی روی صندلی اداری تان می‌نشینید باید بتوانید به صندلی تکیه کنید و در عین حال پشت زانوهای شما با لبه صندلی حدود ۴ انگشت فاصله داشته باشد در غیر این صورت دچار دردهای اسکلتی عضلانی متعددی خواهید شد به همین دلیل پیشنهاد می‌شود از **پشتی طبی باراد مدل LS1** در صندلی اداری استفاده شود چرا که به دلیل طراحی ظریف، نشیمنگاه صندلی شما را اشغال نمی‌کند.

اما اگر نشیمنگاه صندلی شما بزرگ است و قادر به تعویض صندلی تان نیستید می‌توانید از **پشتی طبی کارا** استفاده کنید. **پشتی طبی کارا مدل LS3** بخشی از صندلی شما را اشغال می‌کند و نشیمنگاه صندلی را با ابعاد بدنی شما هماهنگ می‌سازد به طوری که به راحتی می‌توانید تکیه دهید.





barad

Kara Lumbar Support

Model: LS3

با لذت رانندگی کنید.

کارا تکیه گاه امن شماست.

www.Barad.com

support@Barad.com

در صورت نیاز به دریافت مشاوره جهت استفاده صحیح و بهینه از محصولات باراد و یا هرگونه عدم رضایت، با ما تماس بگیرید. همکاران و مشاوران ما مشتاق شنیدن صدای شما هستند.

تلفن: ۰۵۱-۳۱۵۴

داخلی ۲۰۵