

# Ergo by hest

## Horas sentado, sin dolor

¿Nunca estuviste sentado tantas horas que tu cintura y espalda te impiden concentrarte? ¿Te pasa tan seguido que con unos minutos sentado ya te molesta?



Eso se debe a la postura nociva que adoptamos al sentarnos. Naturalmente, nuestra cintura y columna lumbar necesitan mantener una postura suelta y libre. El esfuerzo de mantener una postura durante mucho tiempo causa estrés en cualquier articulación y músculo, todos hemos experimentado ese dolor en el brazo al traer las compras pesadas varias cuerdas, ¿no? Similar a esa situación, estar sentado en la misma posición forzando musculatura durante mucho tiempo y eventualmente doblandonos para descargar el peso de nuestro cuerpo en respaldos bajos, lejanos o con formas que nos curvan, terminan lastimando nuestro aparato musculoesquelético, dándonos dolor.

**El dolor no es normal**

El cuerpo no tiene que doler. El dolor es una manera que tiene nuestro cuerpo de avisarnos que algo anda mal. ¿Pero como hago para trabajar tantas horas sentado? ¡Necesito la plata!

Lo esencial es recrear una postura más natural para la pelvis y la columna, en donde esta se posicione sin esfuerzo. La única postura que reúne características saludables es cuando uno está parado. Pelvis ligeramente hacia adelante y lumbares curvadas. Lo sabemos, uno no puede trabajar parado y para las piernas no es una postura tan agradable durante horas. Por



eso, basándonos en estudios médicos y trabajos científicos pasados, decidimos revivir un tipo de asiento ergonómico que reproduce la posición de estar parado para la pelvis y la columna con los beneficios de estar sentado para las piernas. Así en Hest, lanzamos ERGO.

## ERGO by hest

Nuestra silla ergonómica Ergo, reproduce una postura suelta y natural para la cintura y columna lumbar, similar a la posición de cabalgata. Las caderas se posicionan en una suave flexión de

### 3

solo 45°, nuestra pelvis se orienta levemente hacia adelante y nuestra columna lumbar descansa con su curvatura natural, llamada Lordosis. Esta postura es mucho más amigable y anatómica que forzar el cuerpo a estar sentado con ángulos extremos. Hiperflexión de cadera a 90° o más, rectificación de la columna lumbar y basculación de la pelvis hacia atrás.

#### ¡A mí no me obliguen a nada!

A ninguno le gusta que lo obliguen a hacer algo, bueno, al cuerpo tampoco. Las actuales sillas ergonómicas intentan forzar la postura empujando las lumbares con apoyos que tienden a moverse, incómodas curvas que empujan las piernas y respaldos altos con almohadillas para el cuello que terminamos sin usar. El concepto escandinavo que adoptamos intenta volver todo más fácil y espontáneo. Una silla donde te sientes y tu postura se corrija sola, de la forma más amigable y natural para el cuerpo.



¡Que tu espalda no se adapte al trabajo, que la silla lo haga! Sabemos que trabajos sedentarios requieren moverse sobre mesas o escritorios, acercarse y alejarse. Lo que queremos en Hest es que tu espalda no se mueva, que se mueva tu silla Ergo, y por eso copiamos el diseño de base curva, una mecedora que te permita mover tu peso hacia adelante o atrás, acercándote o alejándote. Alcanzar objetos nunca fue tan fácil.

## Active Sitting

El concepto "Active Sitting" describe una postura sentada donde no se está en reposo, sino en pequeño movimiento constante, esto promueve la actividad muscular suave y constante, el flujo sanguíneo ininterrumpido y el fortalecimiento muscular. Sentarse, nunca más sinónimo de inactividad.

## Detalles

Nuestra silla está construida con materiales de alta calidad, con características específicas para soportar peso en movimiento y ofrecer confort durante horas.

- Su estructura está hecha de fenólico de 18mm, laminas de madera con vetas en distintas orientaciones para soportar peso en todos los sentidos.
- Travesaños de paraíso macizo. Madera de veta muy hermosa, semidura, con encastre entarugado para mayor resistencia.
- Asientos de gomaespuma de alta densidad 35 kgs.
- Tela panamá resistente a desgarros y de fácil lavado.
- Barniz poliuretano para una protección contra manchas y suciedad
- Terminación de lijado a grano fino para suavidad superior al tacto.



## HEST & Co

Otero, 246  
Chacarita (CABA)  
1127937572