



# Jak dobrać siłownik do swojego krzesła, fotela, taboretu lub hokera obrotowego – Poradnik

## Spis treści:

<b><i>Jak dobrać siłownik do fotela obrotowego?</i></b>	<b>2</b>
1. Sprawdzić typ siłownika (zweżany czy przewężany) i zmierzyć:	2
2. Wybrać wersję siłownika: czy chcę siłownik do fotela obrotowego czy do fotela gamingowego	2
3. Wybrać kolor – najczęściej czarny lub chromowany- błyszczący	2
4. Skorzystać z tabeli wymiarów	2
Tabela dla siłowników do krzeseł i foteli obrotowych standardowych	2
Tabela dla siłowników do krzeseł i foteli obrotowych gamingowych	4
5. Dopasuj wymiar siłownika posiadanego do tabeli	7
Przykład	7
<b><i>FAQ – najczęściej zadawane pytania dotyczące problemów z krzesłami i siłownikami</i></b>	<b>8</b>
1. Dlaczego fotel opada?	8
2. Fotel biurowy sam opada – co zrobić?	8
3. Jak naprawić opadający fotel?	9
4. Fotel nie trzyma wysokości – dlaczego?	9
5. Jak wymienić siłownik w fotelu?	9
6. Jak wyjąć siłownik z fotela?	10
7. Jak wybić siłownik z krzesła?	10
8. Czy siłowniki do foteli są uniwersalne?	10
9. Jaki siłownik do fotela 150 kg?	11
10. Siłownik klasy 3 czy klasy 4?	11
11. Jaki wybrać siłownik, standardowy czy gamingowy?	11
12. Siłownik do fotela biurowego wymiary jak zmierzyć	11
13. Amortyzator do fotela IKEA – jaki pasuje?	12
14. Szukam mocnego siłownika do fotela obrotowego	12
<b>Podsumowanie:</b>	<b>12</b>

Siłownik to część, która odpowiada za ustawienie prawidłowej wysokości fotela. Najczęściej słowo to zamiennie jest używane jako: podnośnik, amortyzator, teleskop, kolumna gazowa, pompa do fotela, kolumna pneumatyczna. Za każdym razem, kiedy używam słowa „siłownik” należy to traktować jako słowo równoważne powyższym określeniom.

Podstawowe problemy, które możesz rozwiązać zakupem nowego siłownika zamiast kupować nowy fotel, Jeżeli fotel opada często wystarczy wymiana siłownika za kilkadziesiąt złotych

- Jeżeli kupiony fotel jest za niski lub za wysoki , albo dostałeś fotel za niski lub za wysoki możesz zmienić tylko siłownik odpowiednio na wyższy lub niższy ( poniżej opiszę jak to zrobić
- Jeżeli musisz często zmieniać siłownik kup mocniejszy np. link siłowniki [superstrong](#)
- Jeżeli masz fotel gamingowy – kup siłownik dedykowany do foteli gamingowych – link [siłowniki gamingowe](#)
- Jeżeli wybierasz siłownik – staraj się tak dobrać wysokość, aby Twoja najczęstsza wysokość siedzenia była w połowie wysuwu trzpienia

## Jak dobrać siłownik do fotela obrotowego?

### 1. Sprawdzić typ siłownika ( zwężany czy przewężany) i zmierzyć:

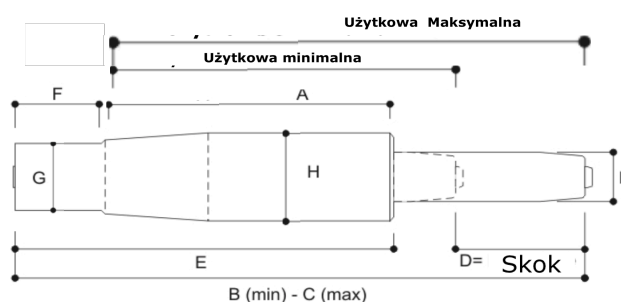
Wymiar E

Wymiar F ( w siłowniki z przewężaniem)

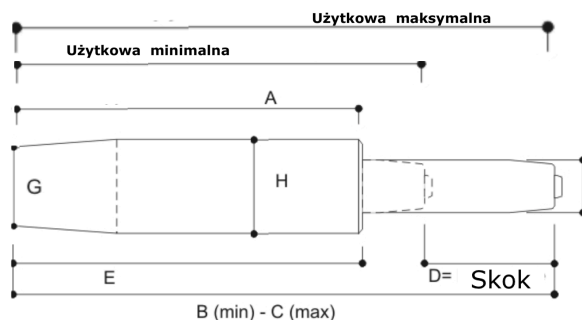
Średnicę H

Są osoby, które sprawdzają też średnicę G przy siłowniku przewężonym. Wymiar G nie ma znaczenia ponieważ ta część siłownika „przechodzi” przez podstawę i siłownik zatrzymuje się dopiero na tej grubszej części

#### typ 1 - Siłownik z przewężaniem



#### typ 2 - Siłownik ze zwężeniem



2. Wybrać wersję siłownika: czy chcę siłownik do fotela obrotowego czy do fotela gamingowego
3. Wybrać kolor – najczęściej czarny lub chromowany- błyszczący
4. Skorzystać z tabeli wymiarów.

- Tabela dla siłowników do krzeseł i foteli obrotowych standardowych

Rodzaj Budowy Siłownika	Oznaczenie siłownika	Użytkowy minimalny	Użytkowy maksymalny	A	B	C	D	E	F	G	H	i	E-A
<b>Siłowniki do taboretów, hokerów , krzeseł i foteli obrotowych o wytrzymałości do 150 kg</b>													
Typ 2	<a href="#">0/38/45,5/70</a>	442	692	380	442	692	250	380	0	47	50	28	0
Typ 2	<a href="#">0/30/37,5/56</a>	370	555	300	370	555	185	300	0	47	50	28	0
Typ 2	<a href="#">0/26/33,5/48</a>	315	475	260	315	475	160	260	0	47	50	28	0
Typ 2	<a href="#">0/23,5/29/41,5</a>	290	435	235	290	435	145	235	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">3,5/23,5/29/41,5</a>	245	390	195	290	435	145	235	35	40	50	28	45
Typ 2	<a href="#">0/20/26/34,5</a>	255	360	200	255	360	105	200	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">3,5/20/26/34,5</a>	210	315	155	255	360	105	200	35	40	50	28	45
Typ 2	<a href="#">0/16,5/23,5/29</a>	225	290	165	225	290	65	165	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">10,5/23,5/31,5/41,5</a>	220	363	120	290	433	143	235	105	440	50	28	70
Typ 1	<a href="#">7/20/26/34,5</a>	185	290	130	255	360	105	200	60	40	50	28	70
<b>Siłowniki Superstrong z podwójną stabilizacją i wytrzymałością do 200 kg</b>													
Typ 2	<a href="#">0/21/28,5/42</a>	275	415	210	275	415	140	210	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">2/21/28,5/42</a>	245	385	180	275	415	140	210	20	44	50	28	30
Typ 1	<a href="#">4,5/21/28,5/42</a>	220	360	155	275	415	140	210	45	44	50	28	55
Typ 1	<a href="#">7,5/21/28,5/42</a>	190	330	125	275	415	140	210	75	44	50	28	85

**Wymiary w mm**

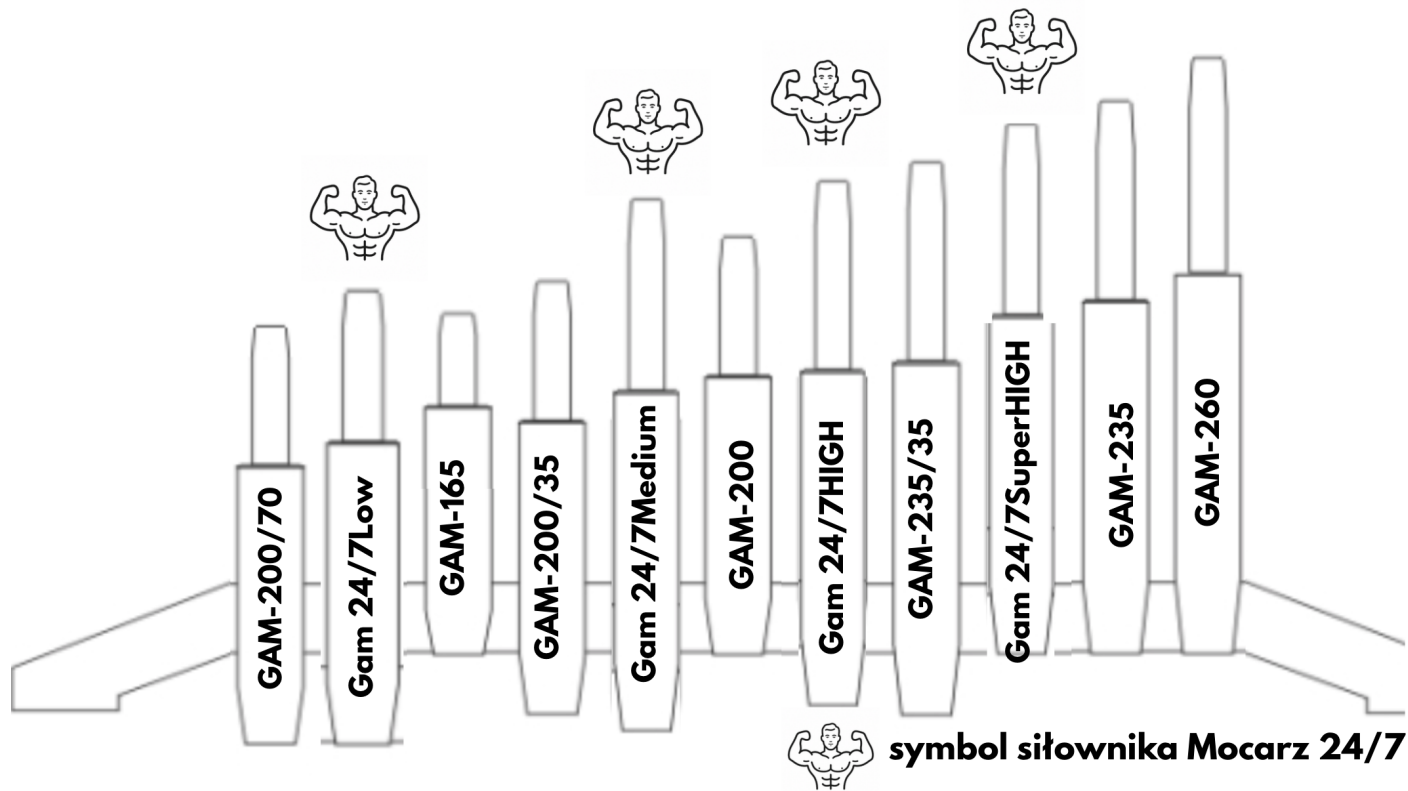
## Szkic siłowników do taboretów, hokerów, foteli i krzeseł obrotowych



- Tabela dla siłowników do krzeseł i foteli obrotowych gamingowych

Rodzaj Budowy Siłownika	Oznaczenie siłownika	Użytkowy minimalny	Użytkowy maksymalny	A	B	C	D	E	F	G	H	i	E-A
<b>Siłowniki Gamingowe o wytrzymałości do 150 kg</b>													
Typ 2	<a href="#">GAM-260</a>	315	475	260	315	475	160	260	0	47	50	28	0
Typ 2	<a href="#">GAM-235</a>	290	435	235	290	435	145	235	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">GAM-235/35</a>	245	390	195	290	435	145	235	35	40	50	28	45
Typ 2	<a href="#">GAM-200</a>	255	360	200	255	360	105	200	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">GAM-200/35</a>	210	315	155	255	360	105	200	35	40	50	28	45
Typ 2	<a href="#">GAM-165</a>	225	290	165	225	290	65	165	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">GAM-200/70</a>	185	290	130	255	360	105	200	60	40	50	28	70
<b>Mocarne Siłowniki Gamingowe ze stabilizacją PRO i wytrzymałością do 200 kg</b>													
Typ 2	<a href="#">GAM 24/7 superhigh</a>	275	415	210	275	415	140	210	0	47	50	28	0
Typ 1	<a href="#">GAM 24/7 high</a>	245	385	180	275	415	140	210	20	44	50	28	30
Typ 1	<a href="#">Gam 24/7 medium</a>	220	360	155	275	415	140	210	45	44	50	28	55
Typ 1	<a href="#">GAM 24/7 low</a>	190	330	125	275	415	140	210	75	44	50	28	85

## Szkic siłowników do foteli gamingowych



## 5. Dopasuj wymiar siłownika posiadanego do tabeli

### Przykład

Mamy siłownik do normalnego fotela obrotowego o takich wymiarach:

Wymiar E. = 195 mm

Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =20mm

Średnicę H=50mm

Najbliższy temu siłownikowi będą:

- Siłownik [0/20/26/34,5](#) o wymiarach:

Wymiar E. = 200 mm

Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =0mm

Średnicę H=50mm

Będzie on wyższy od przykładowego o 2 cm w najniższym położeniu i około 3 cm wyższy w najwyższym

- Siłownik [3,5/20/26/34,5](#) o wymiarach:

Wymiar E. = 200 mm

Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =35mm

Średnicę H=50mm

Będzie on niższy od przykładowego o 1,5 cm w najniższym położeniu i około 1 cm niższy w najwyższym położeniu

- Siłownik superstrong [2/21/28,5/42](#) wymiarach:

Wymiar E. = 210 mm

Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =20mm

Średnicę H=50mm

Będzie on wyższy od przykładowego o 2 cm w najniższym położeniu i aż ok 6 cm wyższy w najwyższym

- Siłownik superstrong [4,5/21/28,5/42](#) o wymiarach:

Wymiar E. = 210 mm

Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =45 mm

Średnicę H=50mm

Będzie on **niższy** od przykładowego o 2 cm w najniższym położeniu i aż ok 4 cm **wyższy** w najwyższym

### Przykład 2

Mamy siłownik do normalnego fotela obrotowego o takich wymiarach:

Wymiar E. = 195 mm, Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =0mm, Średnicę H=50mm

Najbliższy temu siłownikowi będą:

- Siłownik 0/20/26/34,5 o wymiarach:

Wymiar E. = 200 mm, Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =0mm, Średnicę H=50mm  
Będzie on wyższy od przykładowego o 0,5 cm w najniższym położeniu i około 1 cm w najwyższym

- Siłownik 3,5/20/26/34,5 o wymiarach:

Wymiar E. = 200 mm, Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =35mm, Średnicę H=50mm  
Będzie on niższy od przykładowego o 3,5 cm w najniższym położeniu i około 3 cm niższy w najwyższym położeniu

- Siłownik superstrong 2/21/28,5/42 wymiarach:

Wymiar E. = 210 mm, Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =20mm, Średnicę H=50mm  
Będzie on podobny do przykładowego w najniższym położeniu i aż ok 4 cm wyższy w najwyższym

- Siłownik superstrong 4,5/21/28,5/42 o wymiarach:

Wymiar E. = 210 mm, Wymiar F ( w siłowniki z przewężeniem) =45 mm, Średnicę H=50mm  
Będzie on **niższy** od przykładowego o 4,5 cm w najniższym położeniu i ok 2 cm **wyższy** w najwyższym

Dobrze jest dobrać siłownik tak aby a nie siedzieć na najwyższym wysunięciu siłownika.

## FAQ – najczęściej zadawane pytania dotyczące problemów z krzesłami i siłownikami

### 1. Dlaczego fotel opada?

Najczęstszą przyczyną opadania fotela biurowego jest zużyty siłownik gazowy. Wewnątrz siłownika znajduje się gaz pod wysokim ciśnieniem oraz uszczelnienia, które z czasem tracą szczelność. W efekcie fotel stopniowo obniża się podczas siedzenia.

Jeżeli fotel opada tylko pod obciążeniem, a bez użytkownika utrzymuje wysokość, niemal zawsze winny jest siłownik. Dobra wiadomość jest taka, że w większości przypadków nie trzeba wymieniać całego fotela. Wystarczy wymiana siłownika, która trwa zwykle od kilku do kilkunastu minut.

### 2. Fotel biurowy sam opada – co zrobić?

Jeżeli fotel samoczynnie obniża swoją wysokość podczas siedzenia, należy sprawdzić stan siłownika gazowego. Jest to element eksploatacyjny, który zużywa się podobnie jak amortyzator w samochodzie.

W pierwszej kolejności warto sprawdzić:

- czy dźwignia regulacji nie jest zablokowana,
- czy mechanizm działa prawidłowo,
- czy siłownik nie ma luzów lub wycieków.

Jeżeli problem występuje regularnie, najskuteczniejszym rozwiązaniem jest wymiana siłownika.

### 3. Jak naprawić opadający fotel?

Naprawa zależy od przyczyny problemu. W większości przypadków nie naprawia się samego siłownika, ponieważ jest on elementem zamkniętym fabrycznie.

Najczęściej wykonuje się:

- wymianę siłownika na nowy,
- kontrolę mechanizmu regulacji wysokości,
- sprawdzenie połączenia siłownika z podstawą i mechanizmem.

Wymiana siłownika jest tańsza niż zakup nowego fotela.

### 4. Fotel nie trzyma wysokości – dlaczego?

Przyczyną jest zwykle utrata ciśnienia wewnątrz siłownika gazowego. Gdy uszczelnienia przestają być szczelne, siłownik nie jest w stanie utrzymać obciążenia użytkownika.

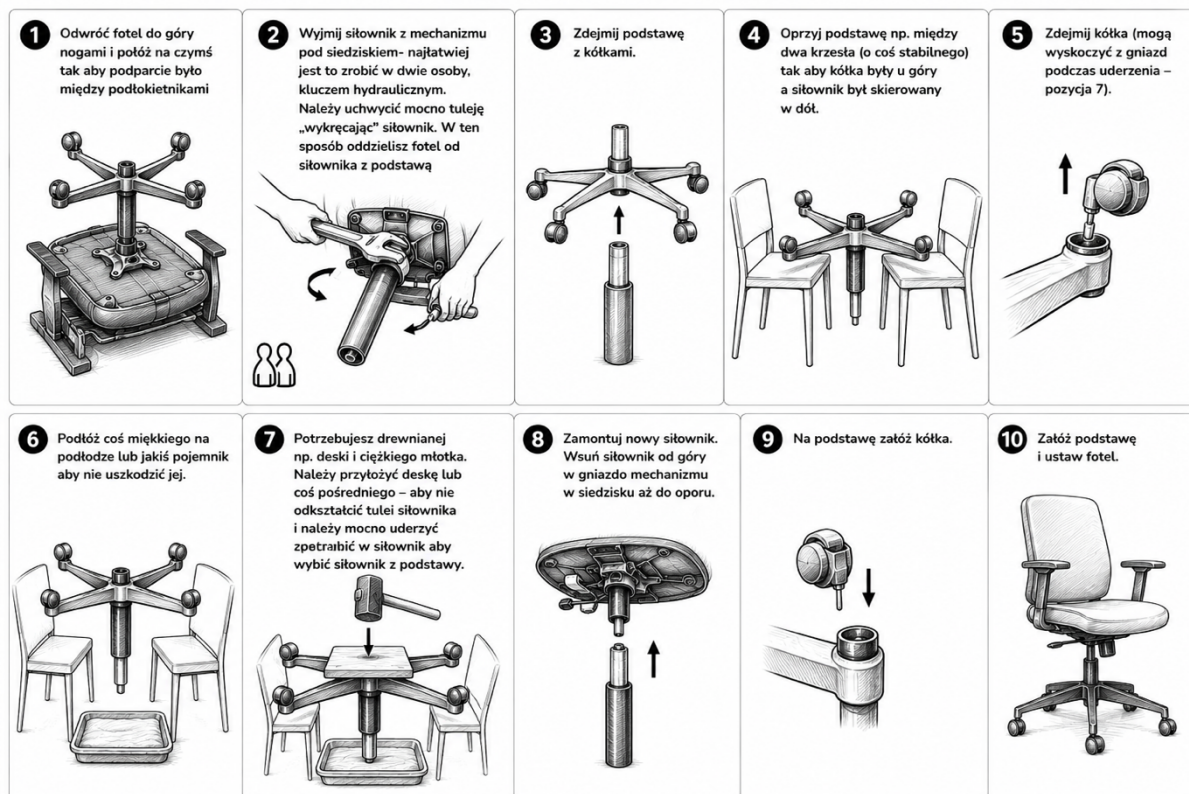
Problem ten pojawia się najczęściej po kilku latach intensywnego użytkowania lub gdy fotel był eksploatowany przez osoby o większej wadze niż przewidywał producent.

### 5. Jak wymienić siłownik w fotelu?

Proces wymiany jest prosty - jest w sieci dużo filmików na ten temat ale w skrócie:

1. Odwróć fotel do góry nogami i połącz na czymś tak aby podparcie było między podłokietnikami
2. Wyjmij siłownik z mechanizmu pod siedziskiem- najłatwiej jest to zrobić w dwie osoby, kluczem hydraulicznym. Należy uchwycić mocno tuleję „wykręcając” siłownik. Często pomaga zastosowanie środka penetrującego w miejscu styku tulei z mechanizmem. W ten sposób oddziolisz fotel od siłownika z podstawą
3. Zdejmij podstawę z kółkami.
4. Oprzyj podstawę np. między dwa krzesła ( o coś stabilnego) tak aby kółka były u góry a siłownik był skierowany w dół
5. Zdejmij kółka ( mogą wyskoczyć z gniazd podczas uderzenia- pozycja 7
6. Podłóż coś miękkiego na podłodze lub jakiś pojemnik aby nie uszkodzić jej.
7. Potrzebujesz drewnianej np. deski i ciężkiego młotka ( niektórzy używają młotka gumowego) . Należy przyłożyć deskę lub coś pośredniego – aby nie odkształcić tulei siłownika i należy mocno uderzyć aby wybić siłownik z podstawy
8. Zamontuj nowy siłownik.
9. Na podstawę załóż kółka
10. Załóż podstawę i ustaw fotel.

Cała operacja zwykle zajmuje około 10–20 minut.



## 6. Jak wyjąć siłownik z fotela?

Odpowiedź w punkcie 5

## 7. Jak wybić siłownik z krzesła?

Odpowiedź w punkcie 5

## 8. Czy siłowniki do foteli są uniwersalne?

Większość siłowników dostępnych na rynku posiada standardowe wymiary pasujące do większości foteli biurowych.

Warto jednak sprawdzić:

- długość siłownika,
- budowę siłownika (czy jest to siłownik zwężany czy przewężany).
- średnicę tulei (bardzo rzadko ale zdarzają się jeszcze siłowniki o średnicy tulei 38 mm a nie standardowej 50 mm)
- zakres regulacji tzw skok (różnica między najwyższym a najniższym położeniem siłownika) skok jest istotny jeżeli chcemy korzystać z fotela na różnych wysokościach np. . dwie osoby niska i wysoka). Często niestety same fabryki podają błędnie wartość skoku. Wystarczy samemu policzyć z podanych wymiarów i sprawdzić dane fabryczne
- klasę wytrzymałości- są 4 klasy wytrzymałości i tzw wersje wzmocnione . W krzesłach głównie ze względu na ceny najczęściej występuje klasa 3 o wytrzymałości do 120 kg) dlatego wymieniając siłownik warto kupić siłownik w klasie 4 tej i to w wersji wzmocnionej

- średnicę tulei. – powinna być lekko zwężająca się u samej góry z 28 na 26 mm

Niektóre modele foteli mogą wymagać niestandardowych rozwiązań.

Często też spotykam się z wyjęciem podczas demontażu tulei siłownika z tuby siłownika ( wystarczy od spodu wypiąć zawleczkę i obie części się rozłączają)

## 9. Jaki siłownik do fotela 150 kg?

Dla użytkowników ważących do 150 kg zaleca się siłowniki klasy 4 lub wersje wzmocnione np. [Super Strong](#), lub dla foteli gamingowych [super Mocarz 24/7](#). Z dodatkową stabilizacją PRO

Takie modele posiadają większą wytrzymałość, mocniejsze uszczelnienia oraz większą odporność na codzienne obciążenia a wersje gamingowe są odporniejsze na intensywne użytkowanie

## 10. Siłownik klasy 3 czy klasy 4?

Klasa 3:

- wytrzymałość do około 120 kg,
- Najczęściej wykorzystywane w krzesłach i fotelach obrotowych- szczególnie tych tańszych
- niższa cena.

Klasa 4:

- większa wytrzymałość- do 150 kg,
- wyższy komfort pracy,
- rekomendowana dla użytkowników o większej wadze lub przy intensywnym użytkowaniu.
- Dodatkowe wzmocnione wersje do pracy 24/7 , gaming o wytrzymałości nawet do 200 kg

## 11. Jaki wybrać siłownik, standardowy czy gamingowy?

Odpowiedź wydaje się oczywista.

- Jeżeli posiadasz fotel gamingowy- kup siłownik dedykowany do foteli gamingowych – wersję podstawową lub wzmocnioną w wersji PRO [link do sklepu](#)
- Jeżeli posiadasz fotel obrotowy lub krzesło obrotowe- kup siłownik dedykowany do tych rozwiązań – wersję podstawową lub wzmocnioną w wersji Super Strong [link do sklepu](#)
- Jeżeli korzystasz z ergonomicznego fotela biurowego i intensywnie na nim grasz- kup siłownik dedykowany do foteli gamingowych – wersję podstawową lub wzmocnioną w wersji PRO [link do sklepu](#)
- Jeżeli posiadasz fotel gamingowy ale używasz go jak normalne krzesło obrotowe - kup siłownik dedykowany krzesł lub foteli obrotowych – wersję podstawową lub wzmocnioną w wersji Super Strong [link do sklepu](#)

## 12. Siłownik do fotela biurowego wymiary jak zmierzyć

Szczegółowa instrukcja w tytule Jak dobrać siłownik do fotela obrotowego? Szczegółowo opisanego powyżej

### 13. Amortyzator do fotela IKEA – jaki pasuje?

Ze względu na różne modele foteli oferowanych przez firmę IKEA wybiera się różne siłowniki. Np.:

Do foteli MARKUS , MATCHSPEL Bomstad , JÄRVFJÄLLET, GRÖNFJÄLL, LÅNGFJÄLL, FJÄLLBERGET.  
Proponujemy dwa rodzaje siłowników standardowy – Link, wzmocniony- link

Dla pozostałych najlepiej zmierzyć siłownik – instrukcja powyżej i dobrać właściwy wg. tabeli

### 14. Szukam mocnego siłownika do fotela obrotowego

Najlepiej wybrać siłownik typu Super Strong – [link](#) lub GAM24/7 – [link](#)

### Podsumowanie:

Zanim wyrzucimy stary fotel lub kupimy nowy dobrze jest zastanowić się czy nie chcemy go uratować i wymienić chociażby siłownik. Możemy uratować fotel stary który lubimy lub zmienić wysokość nowego

Zawsze możesz zapytać lub zadać pytanie.

Kontakt:

Mail: [sklep.blaxxo@gmail.com](mailto:sklep.blaxxo@gmail.com)

Tel: 512892725