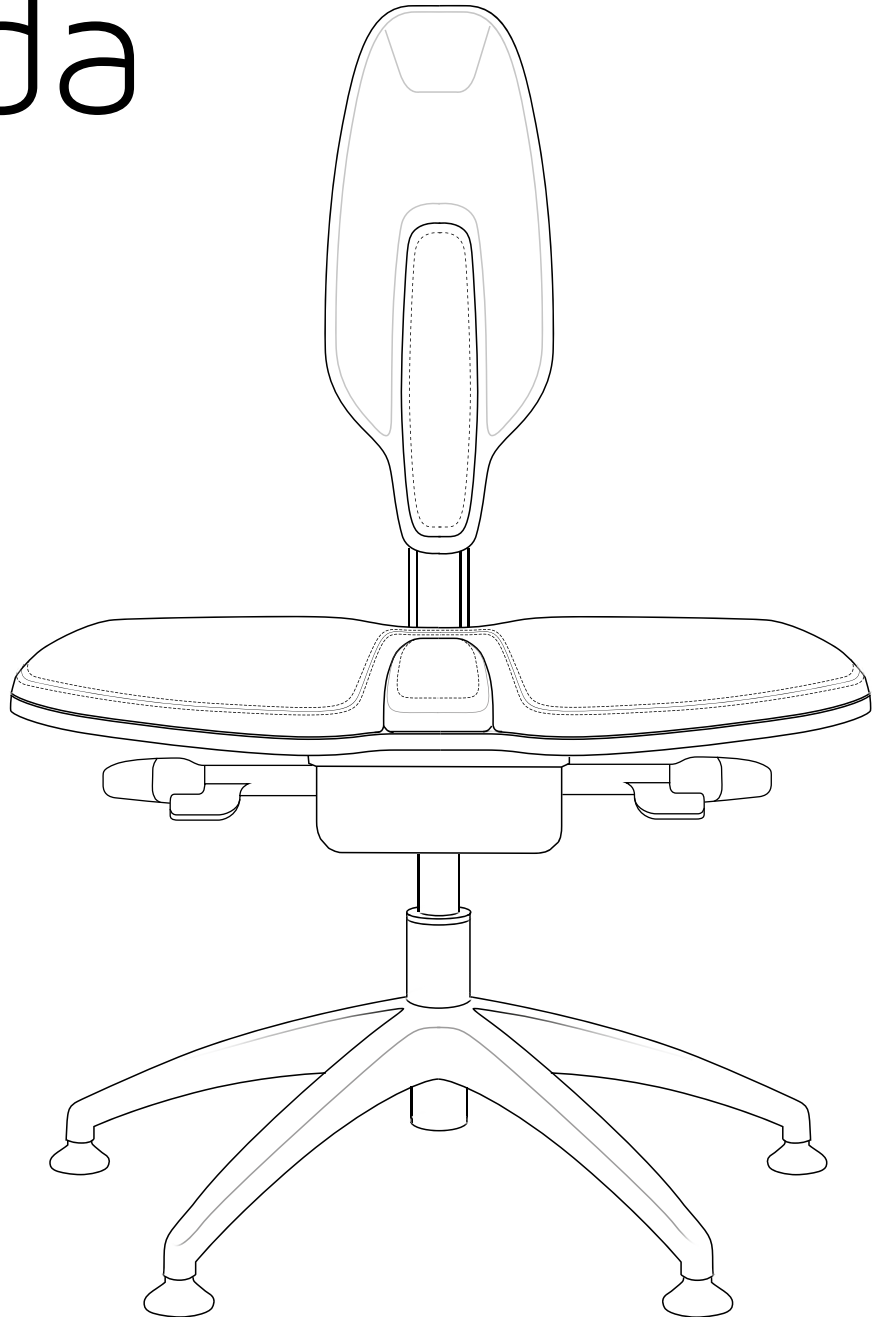


neseda

manual

v1.2

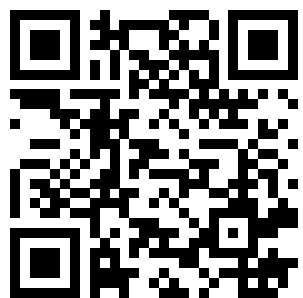


“KEEP
MOVING
WHILE
WORKING”

“KEEP MOVING
WHILE WORKING”



DIGITÁLNA VERZIA NÁVODU:
www.neseda.com/navod-v1.2.pdf



MANUÁL NA POUŽÍVANIE STOLIČKY NESEDA

Váš život za pracovným stolom už nikdy nebude rovnaký ako pred tým. NESEDA pre vás vytvorí prostredie bohaté na výživný pohyb za no-extra time. Vďaka tomu pomaly ale iste zmeníte vaše telo k lepšiemu. Vaše cenné svaly viac nebudú ochabovať a strácať sa.

Stolička NESEDA:

- podporuje **aktívny životný štýl** (pohyb počas práce)
- chráni **svaly** a udržuje ich **tonus**
- môže odstrániť niektoré **svalové disbalancie**

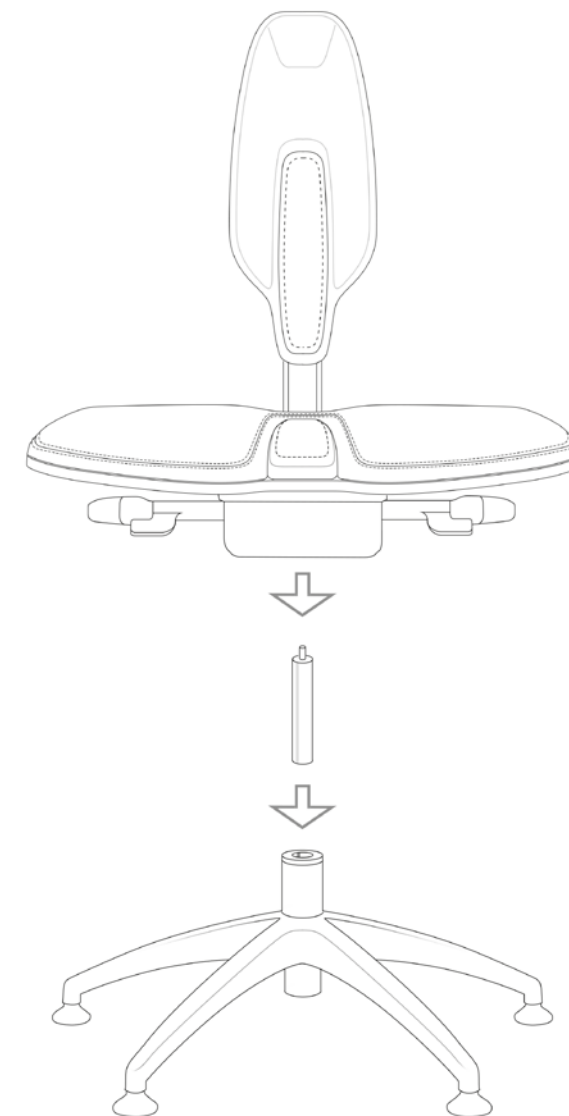
Stolička NESEDA bola otestovaná v skúšobni nábytku na Lesníckej a drevárskej fakulte Mendelovej Univerzity

v Brne (protokol číslo N-007-17).

NESEDA spĺňa všetky požiadavky spojené s Európskymi normami na otestovanie kancelárskeho nábytku, konkrétne STN EN 1335.



AKO ZMONTOVAŤ NESEDU



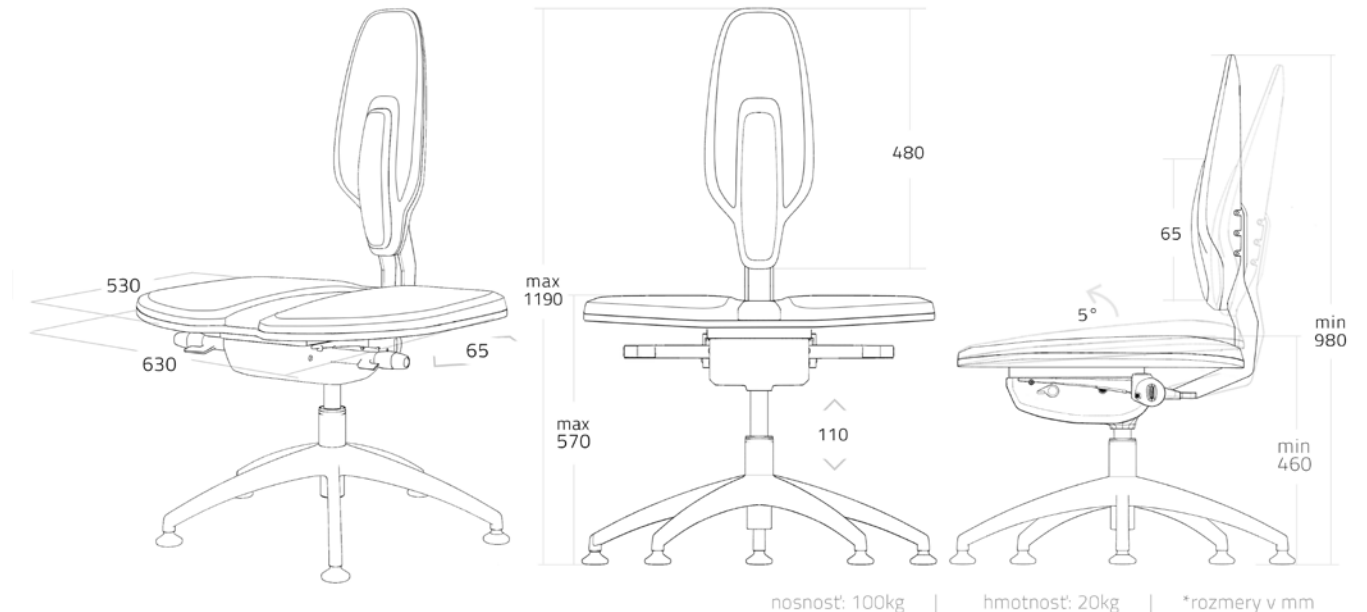
ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O STOLIČKE NESEDA

- stolička je určená pre dospelé osoby, nie pre deti
- stolička má nosnosť do 100 kg a ideálna výška do 190 cm (*aktuálne dostupná iba veľkosť L*)
 - v budúcnosti plánujeme aj detské verzie (M veľkosť)
 - taktiež veľkosti pre veľmi vysokých ľudí nad 190 cm (XL veľkosť)
- stolička nie je zdravotná pomôcka
 - ak máte nejaké pohybové obmedzenia, pred používaním stoličky NESEDA sa poraďte s odborníkom (lekár, fyzioterapeut), ktorý vám vymedzí správne používanie stoličky vzhľadom na vaše individuálne obmedzenia
- stoličku je potrebné používať v súlade s návodom, na tovar poskytujeme 3 ročnú záruku

Akékoľvek používanie stoličky mimo návodu, môže spôsobiť zdravotné komplikácie alebo zranenia. Ak vaše zdravie nie je v poriadku, pred použitím stoličky NESEDA a jednotlivých polôh sa vždy poraďte so svojim lekárom alebo fyzioterapeutom.

ZÁKLADNÉ TECHNICKÉ PARAMETRE STOLIČKY A POLOHY NASTAVENÍ

Vo všetkých nižšie uvedených polohách stolička NESEDA umožňuje viacnásobne nastavenia pomocou multifunkčnej aretačnej mechaniky a piestu. Detaily vám prezradza nasledovný technický výkres:



NESEDU si prispôbte vašim individuálnym zvláštnostiam. Multifunkčný mechanizmus vám umožňuje: výškové nastavenie, predo zadný posun, nastavenia tuhosti pružiny operadla, sklon sedadla, aretácia uhla operadla.

AKO SPRÁVNE POUŽÍVAŤ STOLIČKU

NESEDA

Stolička NESEDA vám umožní striedať hneď niekoľko pracovných polôh počas dňa. Vieme, že žiadna poloha sedenia nie je zdravá, pokiaľ sa v nej zdržiavate dlhšie, ako 30 minút.

Stolička NESEDA podporuje tieto dynamické polohy sedenia:

1. TRADIČNÉ SEDENIE

- **bezpečná poloha** pre všetkých bez rozdielu (aj s kolieskami)
- Poloha umožňuje plnohodnotné sústredenie bez vyrušovania (tonizácia svalov)
- výrazne podopiera bedrovo-driekovou časť chrbta čiastočne zabraňuje skráteniu svalov, ktoré sa dlhým sedením skracujú najviac
- maximálny odporúčaný čas sedenia bez prestávky je **45 minút**
- pred použitím polohy **NIE JE potrebná konzultácia** s lekárom alebo fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám (kŕčové žily, problémy s pohybovým aparátom)





2. TURECKÝ SED

- **bezpečná poloha** pre všetkých bez rozdielu (aj s kolieskami)
- poloha umožňuje plnohodnotné sústredenie bez vyrušovania (tonizácia svalov)
- poloha nôh uvoľňuje tonus v krížovej oblasti a čiastočne zabraňuje skráteniu svalov, ktoré sa dlhým sedením skracujú najviac
- maximálny odporúčaný čas sedenia bez prestávky je 45 minút
- pred použitím polohy **NIE JE potrebná konzultácia** s lekárom alebo fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám (kŕčové žily, problémy s pohybovým aparátom)

3. SED S OPOROU NA PRSIACH

- **bezpečná poloha** pre všetkých bez rozdielu (aj s kolieskami)
- skôr diskusná alebo brainstormingová poloha
- dámy s väčším poprsím môžu pri silnom opieraní sa o opierku pociťovať mierny diskomfort (je potrebná zvýšená opatrnosť)
- pri správnom použití môže pomáhať odstraňovať rozšírený problém "text neck", ktorý mnohým ľuďom spôsobuje bolesti v oblasti krčnej chrbtice
- maximálny odporúčaný čas sedenia bez prestávky je **20 minút**
- pred použitím polohy **JE vhodná potrebná konzultácia** s lekárom alebo fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám (krčové žily, problémy s pohybovým aparátom, text beck)





4. KL'AK NA KOLENÁCH (NÍZKY)

- **relatívne bezpečná** poloha pre vybrané skupiny ľudí
- poloha umožňuje relatívne sústredenie bez vyrušovania (tonizácia svalov)
- zvýšte bezpečnosť pri nástupe do kl'aku (obzvlášť ak používate kolieska)
- starší a fyzicky slabší ľudia **nesmú používať túto polohu** ak majú inštalované kolieska
- maximálny odporúčaný čas sedenia bez prestávky je **15 - 20 minút**
- pred použitím polohy **JE nutná potrebná konzultácia** s lekárom alebo fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám (kŕčové žily, problémy s pohybovým aparátom)

5. KLÁK NA KOLENÁCH (VYSOKÝ)

- **relatívne bezpečná** poloha pre vybrané skupiny ľudí
- poloha umožňuje relatívne sústredenie bez vyrušovania (tonizácia svalov)
- zvýšte bezpečnosť pri nástupe do kláku (obzvlášť ak používate kolieska)
- starší a fyzicky slabší ľudia **nesmú používať túto polohu** ak majú inštalované kolieska
- maximálny odporúčaný čas sedenia bez prestávky je **15 - 20 minút**
- pred použitím polohy **JE nutná potrebná konzultácia** s lekárom alebo fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám (kŕčové žily, problémy s pohybovým aparátom)





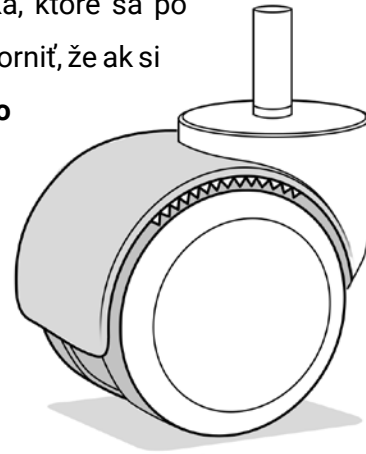
6. HLBOKÝ DREP (SQUAT)

- **relatívne bezpečná** poloha pre vybrané skupiny ľudí
- poloha umožňuje slabšie sústredenie pretože výrazne tonizuje svalstvo
- jedna z najdôležitejších a antidegeneračných polôh na sedenie, pretože naťahuje práve tie svaly, ktoré sa rokmi dlhým a celodenným sedením skracovali
- zvýšte bezpečnosť pri nástupe do hlbokého drepu (obzvlášť ak používate kolieska)
- starší a fyzicky slabší ľudia nesmú používať túto polohu ak majú inštalované kolieska
- maximálny odporúčaný čas sedenia bez prestávky je **15 - 20 minút**
- pred použitím tejto polohy **JE nutná konzultácia** s lekárom alebo fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám (kŕčové žily, problémy s kolenami či pohybovým aparátom)

DOPLNKY

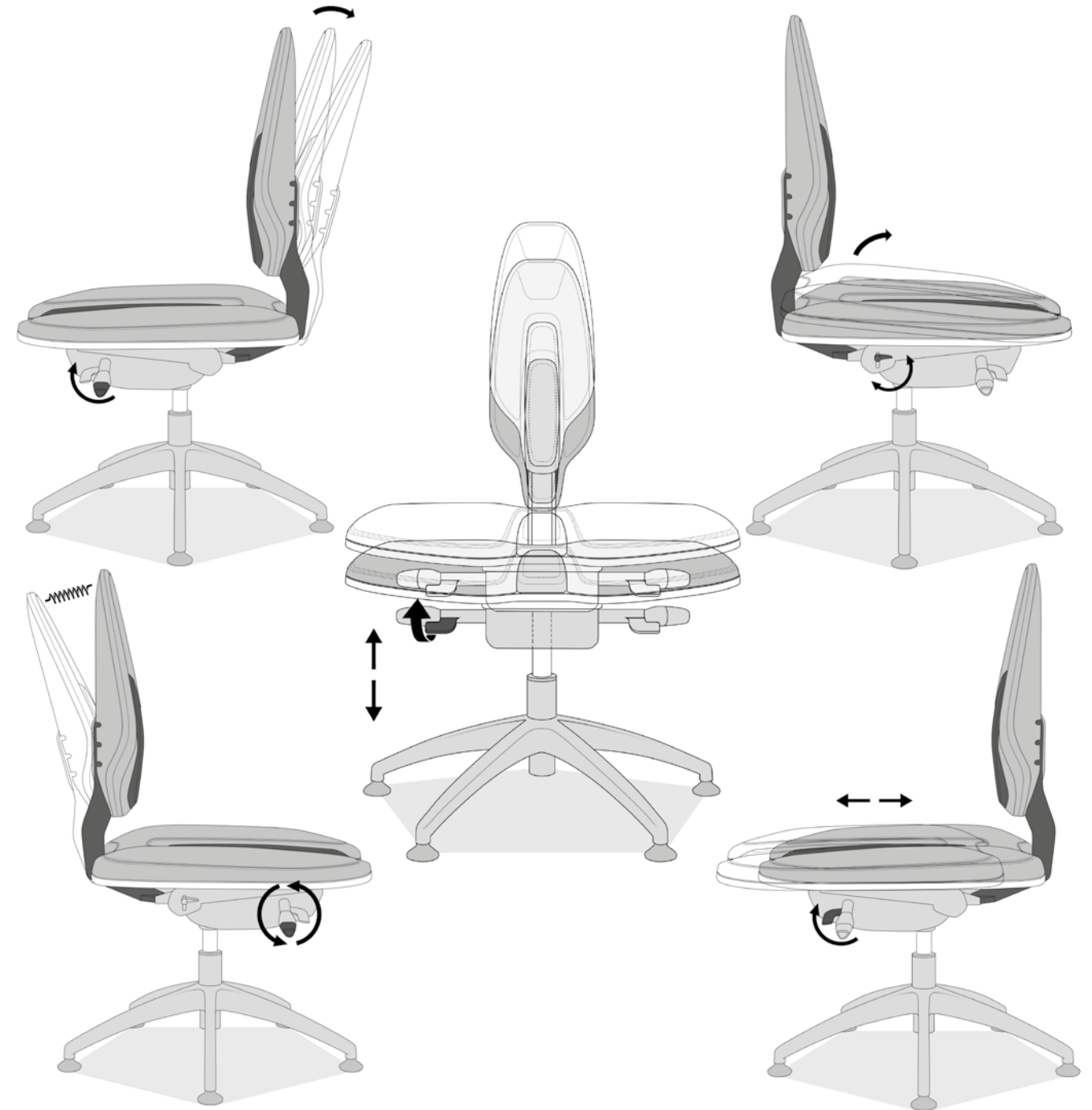
NESEDA A PRÍDAVNÉ KOLIESKA

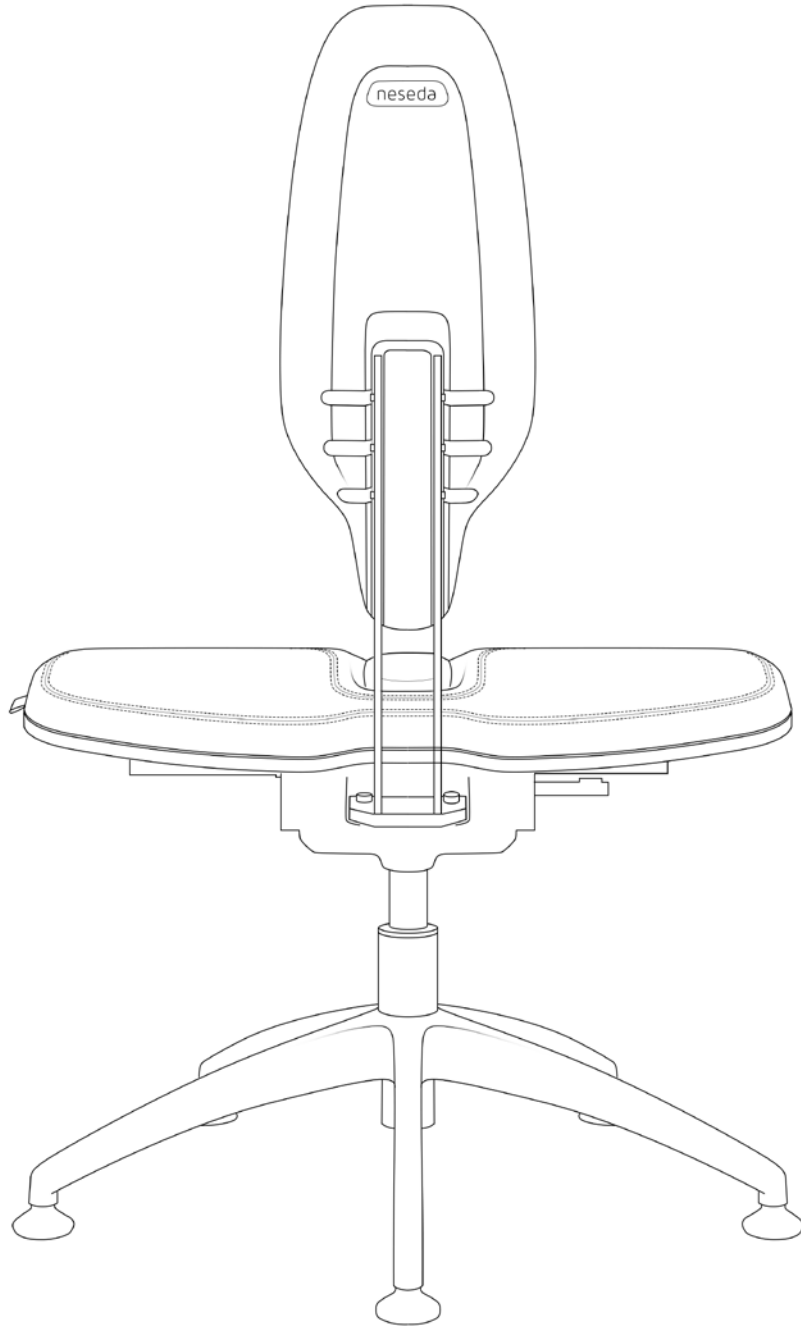
K stoličke si môžete extra objednať špeciálne aretačné kolieska, ktoré sa po dosadnutí na stoličku zaseknú (znehynia). Je však dôležité upozorniť, že ak si kolieska namontujete (jednoduchá výmena) vzniká **zvýšené riziko pádu zo stoličky** pri nastupovaní do niektorých polôh. Preto kolieska pre menej fyzicky zdatných jedincov **neodporúčame**, inak za vzniknuté poškodenia stoličky či zdravia nemôžeme preberať zodpovednosť. Preto sa vždy poraďte so svojim lekárom alebo fyzioterapeutom pred začiatkom používania stoličky či už s kolieskami alebo bez nich.



NESEDA A ZDRAVOTNÉ OBMEDZENIA

Naša stolička NESEDA nie je zdravotná pomôcka. Neslúži na riešenie zdravotných problémov a pokiaľ nejaké máte, konzultujte ich spolu s návodom stoličky so svojim lekárom alebo fyzioterapeutom. Takýto odborník presne určí ako stoličku používať vzhľadom na vaše individuálne zdravotné či pohybové obmedzenia.





neseda