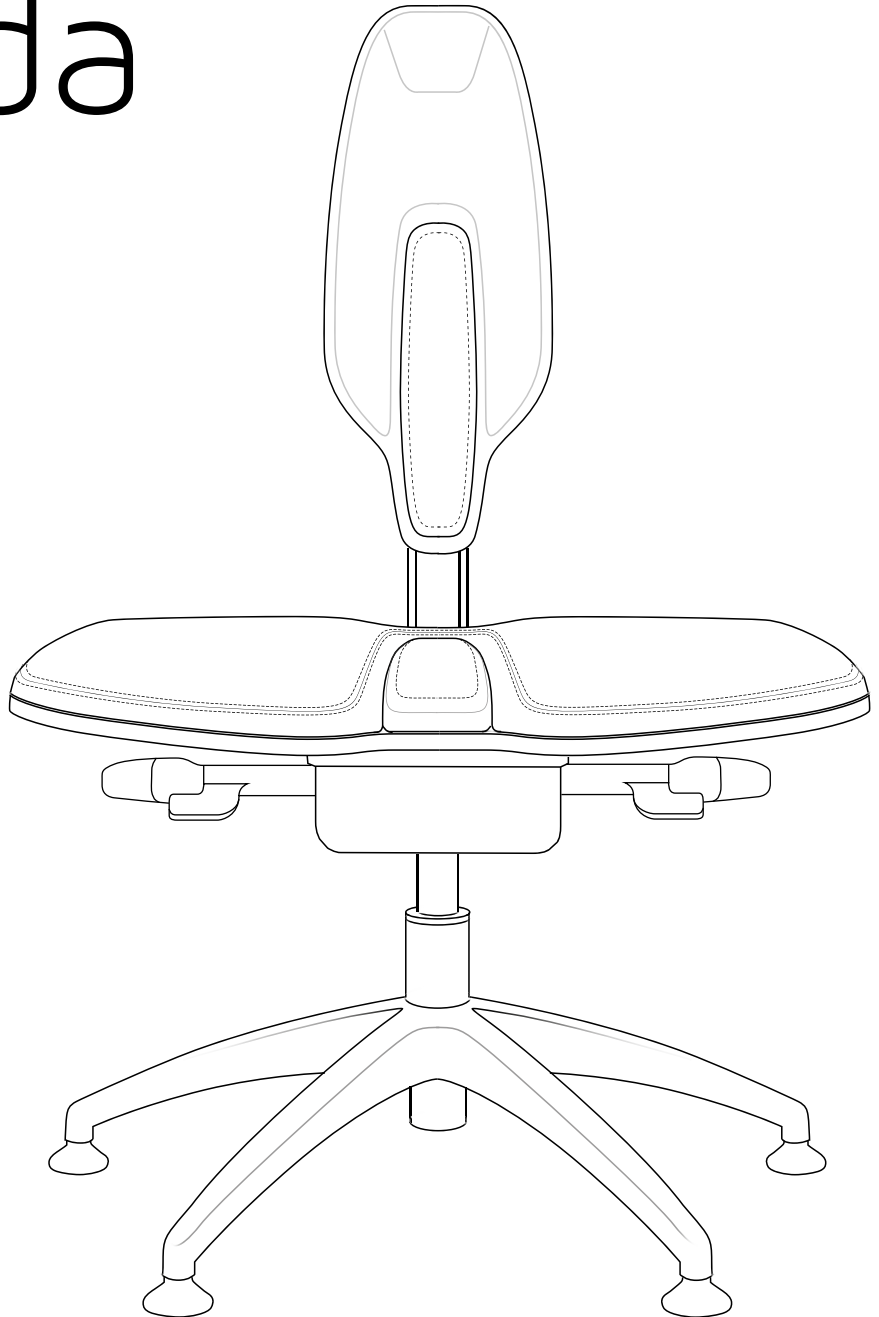


neseda

manual

v1.2



KEEP
MOVING
WHILE
WORKING

KEEP MOVING WHILE WORKING

SK



www.neseda.com/manual-v1.2.pdf



MANUÁL NA POUŽÍVÁNIE STOLIČKY NESEDA

Váš život za pracovným stolom už nikdy nebude rovnaký ako predtým. 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.

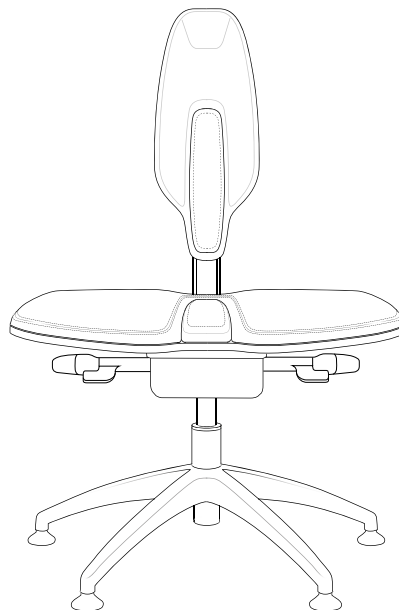
Stolička NESEDA:

- podporuje **aktívny životný štýl** (pohyb počas práce)
- chráni **svaly** a udržuje ich **tonus**
- môže odstrániť niektoré **svalové disbalancie**
- Dáva vám **slobodu** pri práci.

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.



ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O STOLIČKE

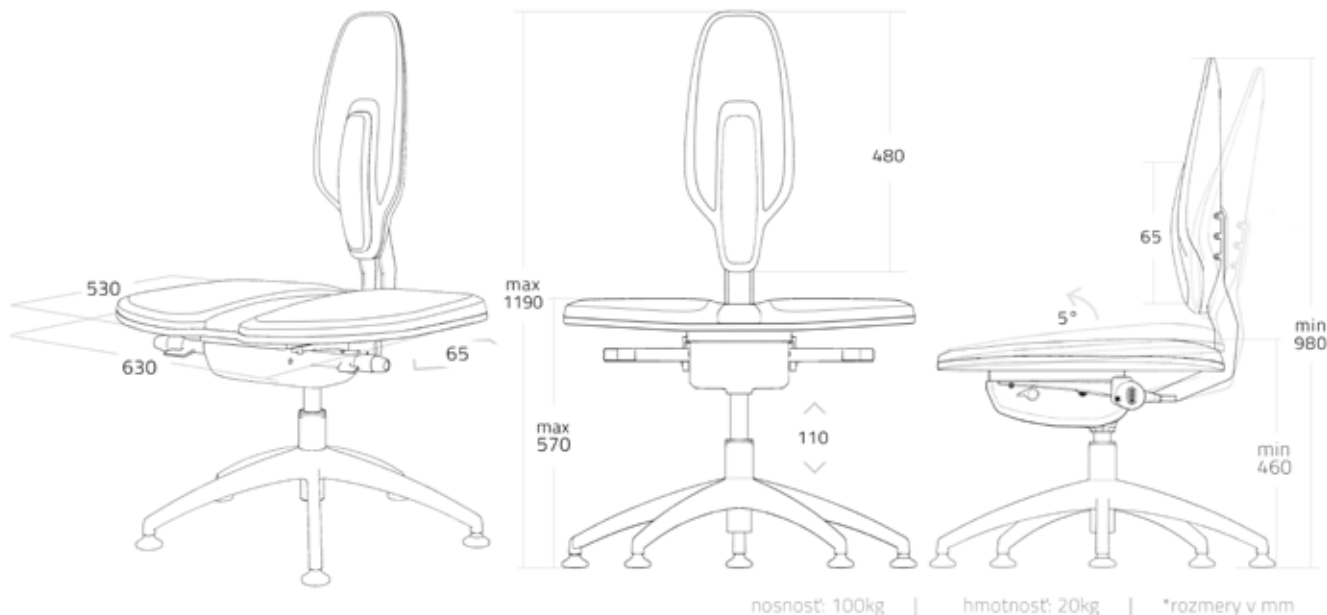
NESEDA

- 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:



nosnosť: 100kg | hmotnosť: 20kg | *rozmery v mm

NESEDU si prispôsobte 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. Žiadna poloha sedenia nie je zdravá, pokiaľ sa v nej zdržiavate prídlho. Odporúčame netrávať v jednej polohe viac než 30 minút sústavného sedenia.

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)
- taktiež možno alternovať sedením na okraji sedáka bez opierania





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)
- poloha vhodná na diskutovanie, prípadne premýšľanie, v krátkych intervaloch možno využiť aj na prácu pri stole (v prípade použitia na prácu za stolom postupujte opatrne, aby ste nepoškodili opierku udieraním do hrany stola)
- 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 odporúčaná konzultácia** s lekárom alebo fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám (krčové žily, problémy s pohybovým aparátom, text neck)





4. KLÁK NA KOLENÁCH (NÍZKY)

- **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)

5. KL'AK NA KOLENÁCH (VYSOKÝ)

- **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 konzultácia** s lekárom alebo
fyzioterapeutom, ak patríte k rizikovým osobám
(krčové žily, problémy s pohybovým aparátom)
- stolička je stabilná v tejto stabilnej polohe; výrazné kývanie
v tejto polohe nie je súčasťou bežného používania,
môže viesť k prevráteniu a teda je v používaní zakázané





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 natáha 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 (kľúčové žily, problémy s kolenami či pohybovým aparátom)
- stolička je stabilná v tejto stabilnej polohe; výrazné kývanie v tejto polohe nie je súčasťou bežného používania, môže viesť k prevráteniu a teda je v používaní zakázané

DOPLNKY

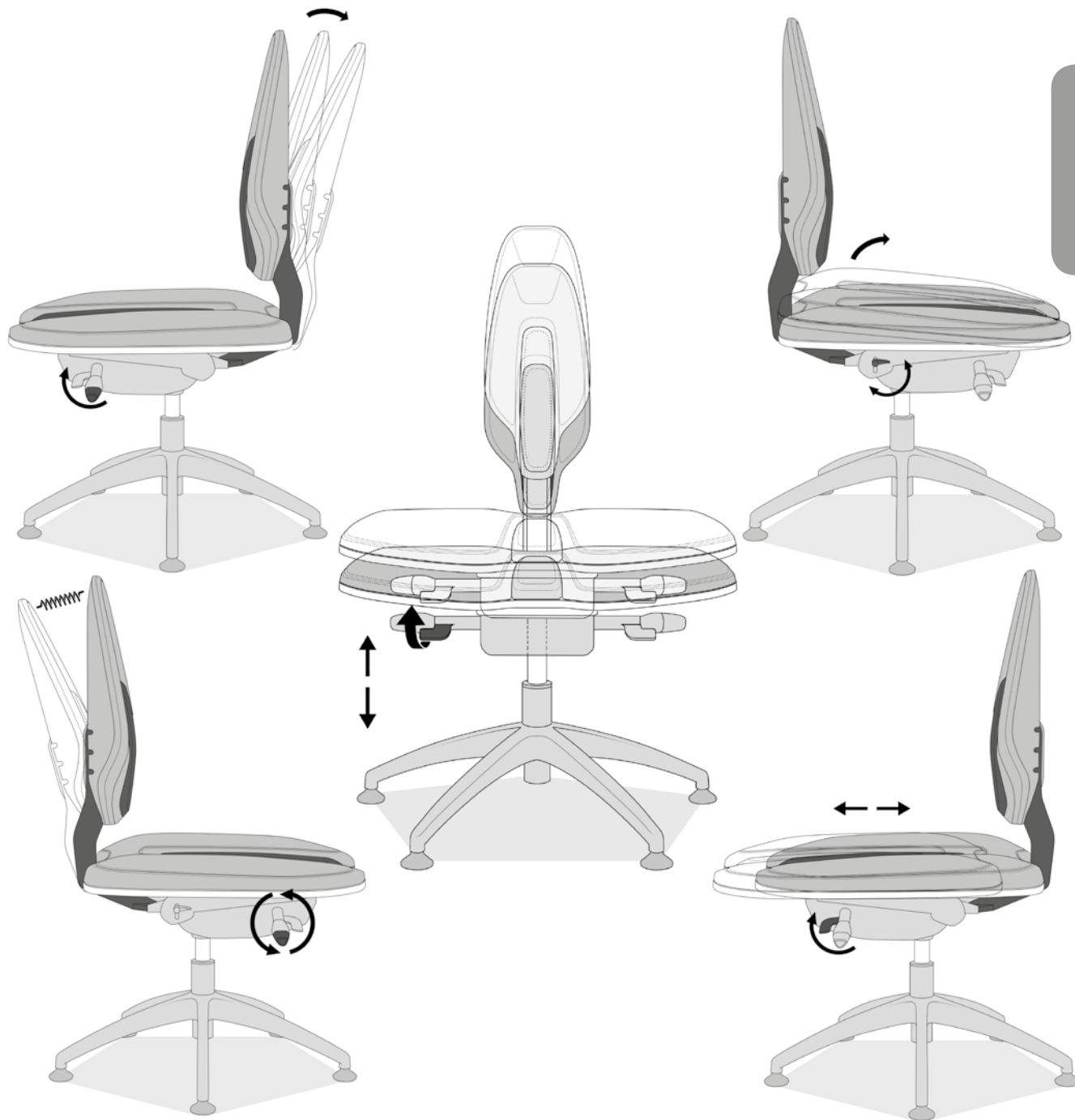
NESEDA A PRÍDAVNÉ KOLIESKA

K stoličke automaticky dodávame klzáčiky pre pevné umiestnenie a dva druhy koliesok - bežné a aretačné. Aretačné kolieska sa po dosadnutí na stoličku zaseknú (znehybnia). Je dôležité upozorniť, že pri použití koliesok (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.



KEEP MOVING WHILE WORKING

CZ



www.neseda.com/manual-v1.2.pdf



NÁVOD K POUŽITÍ

ŽIDLE NESEDA

Váš život u pracovního stolu už nikdy nebude stejný jako dřív. neseda pro vás vytváří prostředí bohaté na výživný pohyb za no-extra time. Díky tomu pomalu ale jistě změníte vaše tělo k lepšímu. Vaše cenné svaly již nebudou ochabovat a ztrácet se.

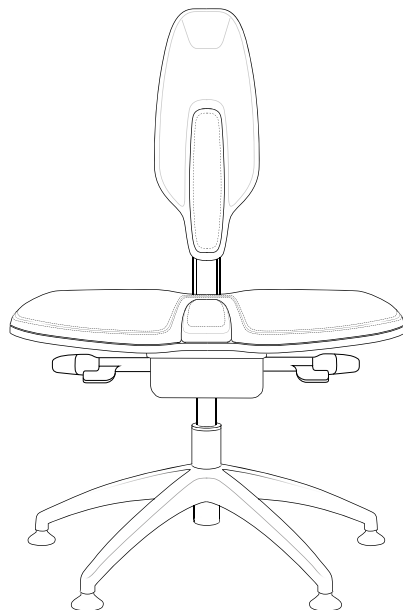
ŽIDLE NESEDA:

- podporuje aktivní životní styl (pohyb při práci)
- chrání svaly a udržuje jejich tonus
- může odstranit některé svalové dysbalance
- dává vám svobodu při práci.

Židle neseda byla testována v zkušebně nábytku na Lesníce a dřevařské fakultě Mendelovy Univerzity v



Brně (protokol číslo N-007-17). Židle neseda plní všechny požadavky spojené s Evropskými normami na testování kancelářského nábytku, konkrétně STN EN 1335.



ZÁKLADNÍ INFORMACE O ŽIDLI

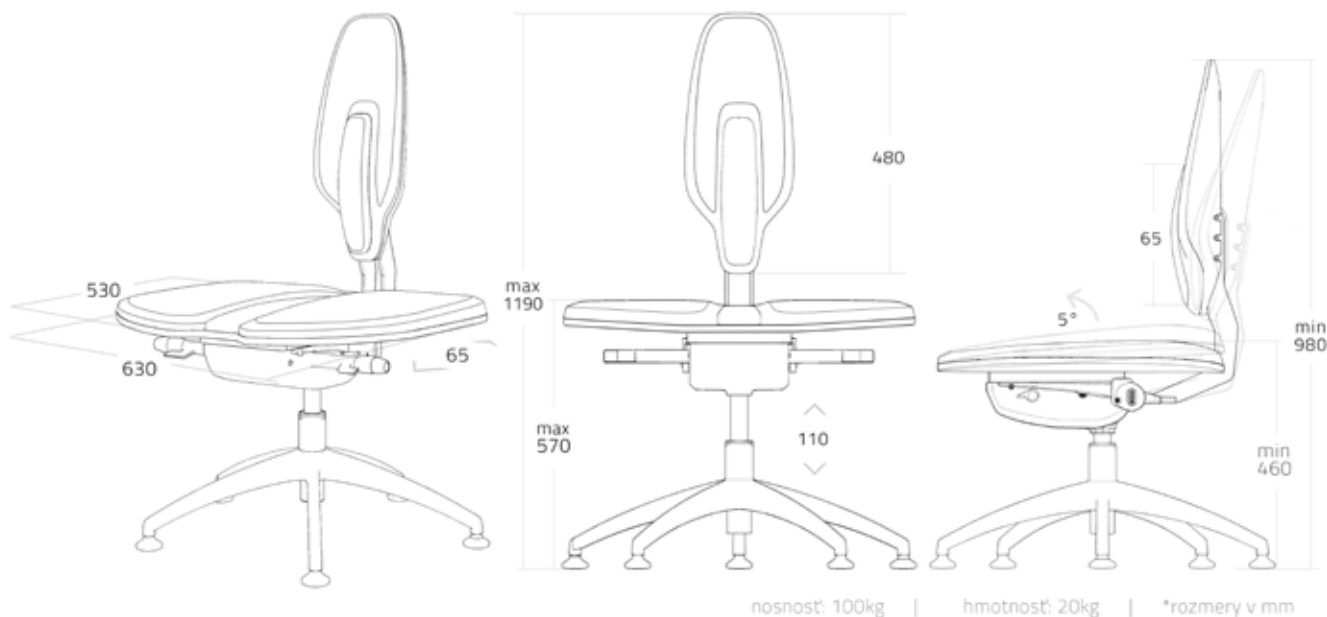
NESEDA

- židle je určena pro dospělé osoby, nikoliv pro děti
- židle má nosnost do 100 kg a ideální výška do 190 cm (aktuálně dostupná pouze velikost L)
 - v budoucnu plánujeme i dětské verze (M velikost)
 - taktéž velikost pro velmi vysoké osoby nad 190 cm (XL velikost)
- židle není zdravotnická pomůcka
 - pokud máte jakékoliv pohybové omezení, před použitím židle neseda se poraďte s odborníkem (lékař, fyzioterapeut), který vám vymezí správné používání židle vzhledem k vašim individuálním omezením
- židli je potřeba používat v souladu s návodem
- na zboží poskytujeme 3-letou 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.

ZÁKLADNÍ TECHNICKÉ PARAMETRY ŽIDLE A POLOHY NASTAVENÍ

Ve všech níže uvedených polohách židle neseda umožňuje vícenásobné nastavení pomocí multifunkční aretační mechaniky a pístu. Detaily vám prozradí tento technický výkres:



NESEDU si přizpůsobte dle vašich individuálních zvláštností. Multifunkční mechanismus vám umožňuje: výškové nastavení, předozadní posun, nastavení tuhosti pružiny opěrky, sklon sedadla, aretaci uhlu opěrky.

Jakékoliv používání židle mimo návod může způsobit zdravotní komplikace nebo zranění. Pokud vaše zdraví není v pořádku, před použitím židle neseda a jednotlivých poloh se vždy poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.

JAK SPRÁVNĚ POUŽÍVAT ŽIDLI

NESEDA

Židle neseďa vám umožní střídat hned několik pracovních poloh v průběhu dne. Žádná z poloh sezení není zdravá, pokud v ní pobýváte příliš dlouho. Doporučujeme netrávit v jedné poloze více než 30 minut soustavného sezení.

Židle neseďa podporuje tyto dynamické polohy sezení:

1. TRADIČNÍ SEZENÍ

- bezpečná poloha u všech bez rozdílu (i s kolečky)
- poloha umožňuje plnohodnotné soustředění bez vyrušení (tonizace svalů)
- výrazná opora bederní a pásové části zad, částečně zabraňuje zkrácení svalů, které se dlouhým sezením zkracují nejvíc
- maximální doporučený čas sezení bez přestávky je 45 minut
- před použitím polohy NENÍ nutná konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem, pokud patříte k rizikovým osobám (křečové žíly, problémy s pohybovým aparátem)
- taktéž možno střídat se sezením na kraji sedáku bez opíraní





2. TURECKÝ SED

- bezpečná poloha pro všechny bez rozdílu (i s kolečky)
- poloha umožňuje plnohodnotné soustředění bez vyrušení (tonizace svalů)
- poloha nohou uvolňuje tonus v bederní oblasti a částečně zabraňuje zkrácení svalů, které se dlouhým sezením zkracují nejvíc
- maximální doporučený čas sezení bez přestávky je 45 minut
- před použitím polohy NENÍ nevyhnutná konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem, pokud patříte k rizikovým osobám (křečové žíly, problémy s pohybovým aparátem)

3. SEZENÍ S PODEPŘENÍM O PRSA

- bezpečná poloha pro všechny bez rozdílu (i s kolečky)
- poloha vhodná k diskutování, případně přemýšlení, v krátkých intervalech možno využít i na práci u stolu (v případě použití na práci u stolu postupujte opatrně, abyste nepoškodili opěrku boucháním do hrany stolu)
- dámy s větším poprsím mohou při silném opírání se o opěrku pociťovat mírný dyskomfort (je potřeba zvýšit opatrnost)
- při správném použití může pomáhat odstraňovat rozšířený problém „text neck“, který mnohým způsobuje bolest v oblasti krční páteře
- maximální doporučený čas sezení bez přestávky je 20 minut
- před použitím polohy JE doporučena konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem, pokud patříte k rizikovým osobám (křečové žíly, problémy s pohybovým aparátem, text neck)





4. KLEČENÍ NA KOLENOU (NÍZKÉ)

- relativně bezpečná poloha pro vybrané skupiny lidí
- poloha umožňuje relativní soustředění bez vyrušení (tonizace svalů)
- zvýšte obezřetnost při nástupu do polohy (obzvlášť pokud používáte kolečka)
- starší a fyzicky slabší osoby nesmí používat tuto polohu pokud mají instalována kolečka
- maximální doporučený čas sezení bez přestávky je 15-20 minut
- před použitím polohy JE nutná konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem, pokud patříte k rizikovým osobám (křečové žíly, problémy s pohybovým aparátem)

5. KLEČENÍ NA KOLENOU (VYSOKÉ)

- relativně bezpečná poloha pro vybrané skupiny lidí
- poloha umožňuje relativní soustředění bez vyrušení (tonizace svalů)
- zvyšte obezřetnost při nástupu do polohy (obzvlášť pokud používáte kolečka)
- starší a fyzicky slabší osoby nesmí používat tuto polohu pokud mají instalována kolečka
- maximální doporučený čas sezení bez přestávky je 15-20 minut
- před použitím polohy JE nutná konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem, pokud patříte k rizikovým osobám (křečové žíly, problémy s pohybovým aparátem)
- židle je stabilní v této stabilní poloze i při odjištěné opěrci; výrazné kývání v této poloze není součástí běžného používání, může vést k převrácení a je tedy při používání zakázáno





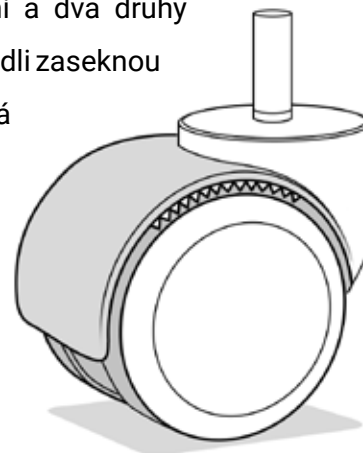
6. HLUBOKÝ DŘEP (SQUAT)

- relativně bezpečná poloha pro vybrané skupiny lidí
- poloha umožňuje relativní soustředění, protože výrazně tonizuje svalstvo
- jedna z nejdůležitějších a antidegeneračních poloh na sezení, vzhledem k tomu, že natahuje právě ty svaly, které se lety dlouhého a celodenního sezení zkracovali
- zvyšte obezřetnost při nástupu do hlubokého dřepu (obzvlášť pokud používáte kolečka)
- starší a fyzicky slabší osoby nesmí používat tuto polohu pokud mají instalována kolečka
- maximální doporučený čas sezení bez přestávky je 15-20 minut
- před použitím polohy JE nutná konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem, pokud patříte k rizikovým osobám (křečové žíly, problémy s koleny nebo s pohybovým aparátem)
- židle je stabilní v této stabilní poloze i při odjištěné opěrce; výrazné kývání v této poloze není součástí běžného používání, může vést k převrácení, a je tedy při používání zakázáno

DOPLŇKY

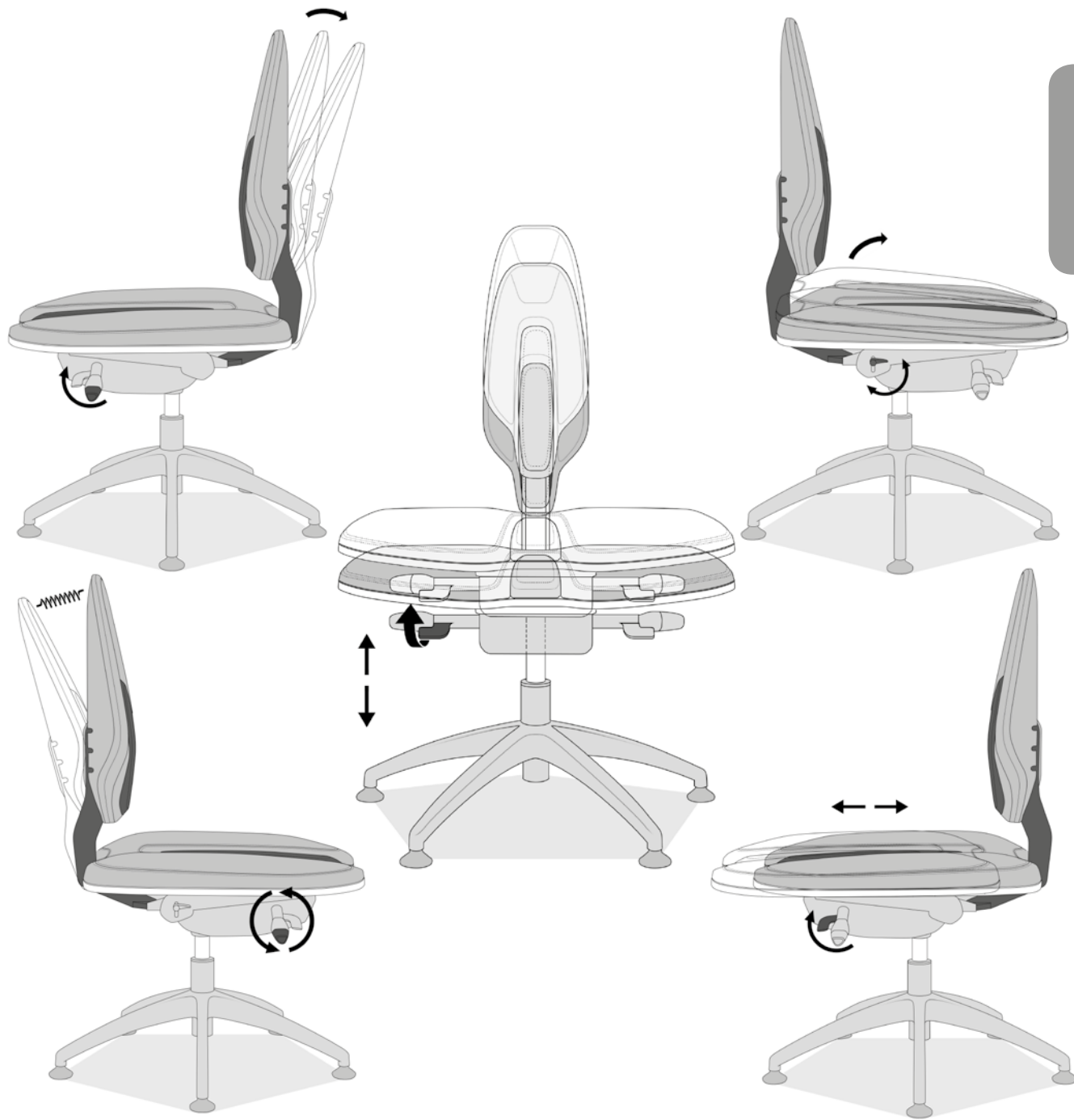
NESEDA A PŘÍDAVNÁ KOLEČKA

Se židlí automaticky dodáváme klouzáčky pro pevné umístění a dva druhy koleček – běžné a aretační. Aretační kolečka se po dosednutí na židli zaseknou (znehyní). Je důležité upozornit, že u použití koleček (jednoduchá výměna) vzniká zvýšené riziko pádu ze židle u nastupování do určitých poloh. Proto kolečka pro méně fyzicky zdatné jedince nedoporučujeme, v opačném případě za vzniklé poškození židle nebo zdraví nemůžeme nést odpovědnost. Proto se vždy poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem před prvním použitím židle, ať už s kolečky nebo bez nich.



NESEDA A ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ

Naše židle neseda není zdravotnická pomůcka. Neslouží na řešení zdravotních problémů a pokud nějaké máte, konzultuje je spolu s návodem židle se svým lékařem nebo fyzioterapeutem. Odborník přesně určí, jak židli používat vzhledem k vašim individuálním zdravotním nebo pohybovým omezením.



KEEP MOVING WHILE WORKING EN



www.neseda.com/manual-v1.2.pdf



USER MANUAL ON HOW TO USE NESEDA CHAIR

Your life at the work desk won't ever be the same. neseda creates environment rich on substantial movement, without having to invest any extra of your time. As a result, you will slowly but surely transform your body into its better version. Your precious muscles won't get flabby and shrink.

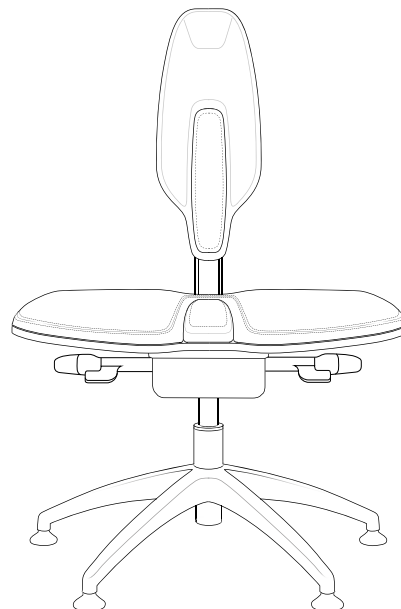
NESEDA chair:

- Supports active life style
(body movement at work)
- Protects muscles and tightens the tonus
- May fix some of the muscle imbalances
- Gives you freedom at work

neseda chair was tested in the Testing room of furniture at the Faculty of Forestry and Wood Technology,



Mendel University Brno (Protocol No. N-007-17). neseda fulfils all requirements for testing office furniture related to European norms, specifically standard EN 1335.



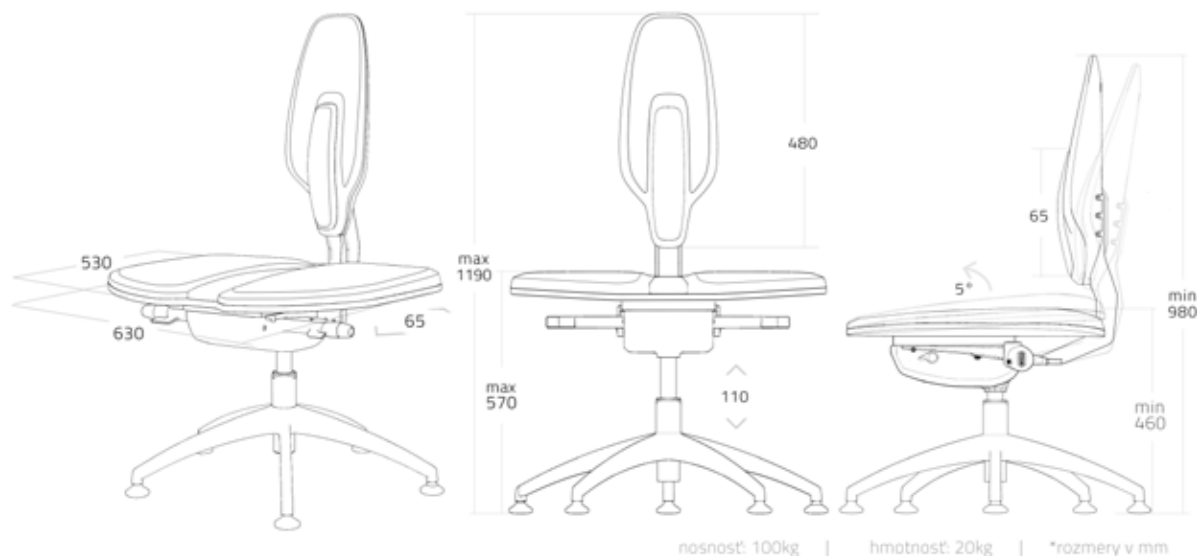
ESSENTIAL INFORMATION ABOUT NESEDA CHAIR

- the chair is designed for adults not kids
- the maximum load/limit of the chair is 100kg and the ideal height of the sitting person is up to 190 cm (at the moment only L size is available)
 - in the future we also plan the kids version (size M)
 - and also, a version for people with height above 190 cm (size XL)
- the chair is not a medical equipment
 - if you are disadvantaged with reduced mobility, please consult a professional before using the chair (medical practitioner, physiotherapist), who will advise you on correct usage of the chair, taking into consideration your individual limitations

Using the chair in any other way than stated in this manual may cause health issues or an injury. If you are not in good health, always consult your medical practitioner or physiotherapist prior to using neseda chair and individual positions.

BASIC TECHNICAL PARAMETERS OF THE CHAIR AND POSITION SET-UP

In all of the below positions, the neseda chair allows multiple set-up using the multifunctional actuator mechanism and a gas lift cylinder. The details are revealed in the following technical illustration:



Adjust neseda chair in line with your individual specifics. The multifunctional mechanism allows: height adjustment, forward/backward adjustment, front/backrest spring firmness adjustment, tilt adjustment, front/backrest angle actuator.

Using the chair in any other way than stated in this manual may cause health issues or an injury. If you are not in good health, always consult your medical practitioner or physiotherapist prior to using neseda chair and individual positions.

HOW TO CORRECTLY USE

NESEDA CHAIR

During the day, NESEDA chair enables you to alternate a few working positions. We know, that no sitting position is healthy if you remain in it for too long. We recommend to spend in one positions not more than 45 minutes, ideally switch them every 30 minutes (in some positions even more often). If you experience discomfort, which you can determine to be unhealthy, make sure to switch the position.

The neseda chair enables following seating options:

1. **TRADITIONAL SITTING**

- safe position for everyone (also using wheels)
- enables full focus without interruption (muscle toning)
- significantly supports lumbar part of the back, partially prevents shortening of muscles, mostly affected due to long sitting periods
- the maximum recommended time for sitting in this position without break is 45 minutes
- NO PRIOR consultation with a medical practitioner or physiotherapist is required if you belong to individuals at risk (varicose veins, problems with musculoskeletal system)





2. **CROSS- LEGGED**

- safe position for everyone (also using wheels)
- enables full focus without interruption (muscle toning)
- the position of legs relaxes tonus in the sacrum area and partially prevents shortening of muscles
- the maximum recommended time for sitting in this position without break is 45 minutes
- NO PRIOR consultation with a medical practitioner or physiotherapist is required if you belong to individuals at risk (varicose veins, problems with musculoskeletal system)

3. **SITTING WITH CHEST-SUPPORT** (BACK TO FRONT)

- safe position for everyone (also using wheels)
- position rather suitable for discussion or brainstorming
- ladies wearing bigger bra size can experience minor discomfort when leaning more heavily into the front/backrest (greater caution is required)
- when used correctly, may help to relieve the widely spread text neck, causing neck pain to many individuals
- the maximum recommended time for sitting in this position without break is 20 minutes
- PRIOR consultation with a medical practitioner or physiotherapist is required if you belong to individuals at risk (varicose veins, problems with musculoskeletal system, text neck)





4. LOW KNEELING POSITION

- relatively safe position for selected groups of people
- enables relative focus without interruption (muscle toning)
- closer attention recommended when getting into the position (especially when using wheels)
- older and physically less fit people cannot use this position with wheels installed
- the maximum recommended time for sitting in this position without break is 15 to 20 minutes
- PRIOR consultation with a medical practitioner or physiotherapist is required if you belong to people at risk (varicose veins, problems with musculoskeletal system, text neck)

5. HIGH KNEELING POSITION

- relatively safe position for selected groups of people
- enables relative focus without interruption (muscle toning)
- closer attention recommended when getting into the position (especially when using wheels)
- older and physically less fit people cannot use this position with wheels installed
- the maximum recommended time for sitting in this position without break is 15 to 20 minutes
- PRIOR consultation with a medical practitioner or physiotherapist is required if you belong to people at risk (varicose veins, problems with musculoskeletal system, text neck)





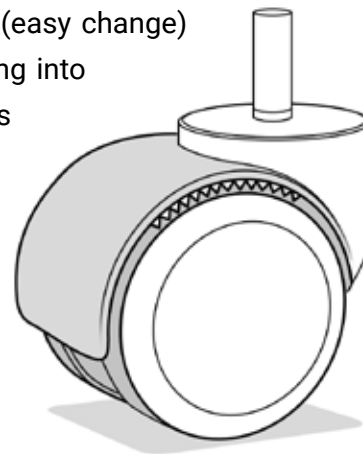
6. SQUATING POSITION

- relatively safe position for selected groups of people
- enables less focus due to significant muscle toning
- one of the most important and antidegenerative sitting positions, thanks to stretching muscles, that have been shortened over years by long and all day sitting
- closer attention recommended when getting into the position (especially when using wheels)
- older and physically less fit people cannot use this position with wheels installed
- the maximum recommended time for sitting in this position without break is 15 to 20 minutes
- PRIOR consultation with a medical practitioner or physiotherapist is required if you belong to people at risk (varicose veins, problems with knees or musculoskeletal system)

EXTRAS

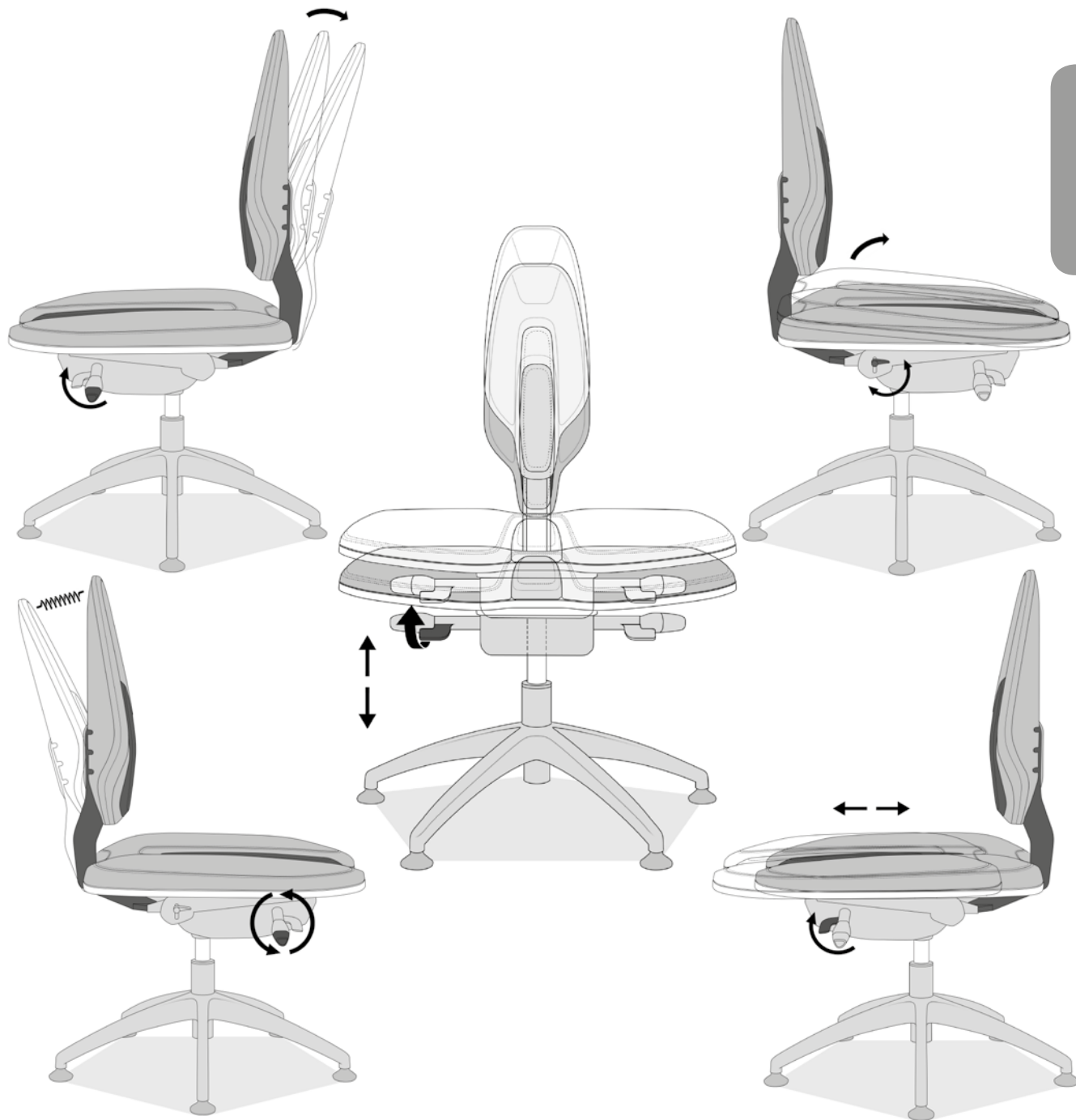
NESEDA AND THE ACCESSORY WHEELS

We deliver neseda chair with fixed stands and two types of wheels - regular and special wheels with locking mechanism for the chair, immobilizing the chair after you sit down on it. It is important to advise, that installing the wheels (easy change) poses increased risk of falling down from the chair when getting into some positions. As a result, we do not recommend the wheels to the physically less fit individuals, or else we cannot take the responsibility for any chair and/or health damage suffered. Please consult your medical practitioner or physiotherapist prior using the chair with or without wheels.



NESEDA AND HEALTH LIMITATIONS

Our NESEDA chair is not a medical equipment. It does not serve to treat health related issues. Should you have any, please consult the issues and the chair manual together with your medical practitioner or physiotherapist. The health professional diagnoses how to use the chair, taking into consideration your individual health limitations or reduced mobility. You can also order special wheels with locking mechanism for the chair, immobilizing the chair after you sit down on it. It is important to advise, that installing the wheels (easy change) poses increased risk of falling down from the chair when getting into some positions. As a result, we do not recommend the wheels to the physically less fit individuals, or else we cannot take the responsibility for any chair and/or health damage suffered. Please consult your medical practitioner or physiotherapist prior using the chair with or without wheels.



KEEP MOVING WHILE WORKING DE



www.neseda.com/manual-v1.2.pdf



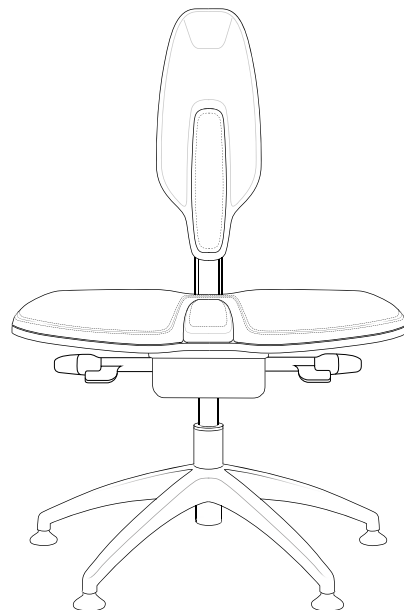
GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN NESEDA STUHL

Ihr Leben am Schreibtisch wird niemals dasselbe sein. Neseda Stuhl schafft um sich herum eine Umgebung, die reich an Bewegung ist, ohne dass Sie mehr Zeit in dem Sport investieren müssen. Infolgedessen werden Sie Ihren Körper langsam, aber sicher in eine bessere Version verwandeln. Ihre wertvollen Muskeln werden nicht schlaff und werden nicht schrumpfen.

DER NESEDA STUHL:

- Unterstützt den aktiven Lebensstil (Körperbewegungen bei der Arbeit)
- Schützt die Muskeln und Strafft den Tonus
- Kann einige der Muskelungleichgewichte beheben
- Gibt Ihnen Freiheit bei der Arbeit

Der Neseda-Stuhl wurde im Möbelprüfraum der Fakultät für Forst- und Holztechnik der Mendel-Universität Brno (Protokoll Nr. N-007-17) getestet. Neseda erfüllt alle Anforderungen für die Prüfung von Büromöbeln in Bezug auf europäische Normen, insbesondere die Norm EN 1335.



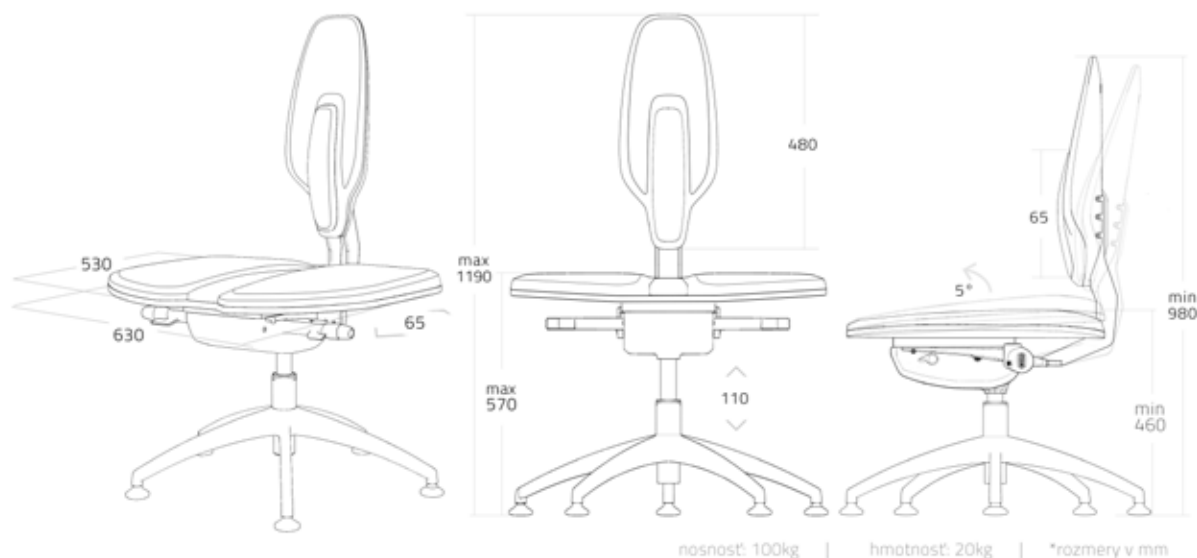
WESENTLICHE INFORMATIONEN ZUM NESEDA STUHL

- Der Stuhl ist für Erwachsene und nicht für Kindern gedacht
- Die maximale Belastung/Begrenzung des Stuhls beträgt 100 kg und die ideale Größe der sitzenden Person beträgt bis zu 190 cm (derzeit ist nur die Größe L verfügbar)
 - in Zukunft planen wir auch die Kinderversion (Größe M)
 - und auch eine Version für Menschen mit einer Körpergröße von über 190 cm (Größe XL)
- Der Stuhl ist kein medizinisches Gerät
 - Wenn Sie mit eingeschränkter Mobilität benachteiligt sind, konsultieren Sie bitte einen Fachmann, bevor Sie den Stuhl benutzen (Arzt, Physiotherapeuten). Dieser wird Sie unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Einschränkungen über die korrekte Verwendung des Stuhls beraten.

Wenn Sie den Stuhl anders als in diesem Handbuch angegeben ist verwenden, kann dies zu Gesundheitsproblemen oder Verletzungen führen. Wenn Sie nicht bei guter Gesundheit sind, konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie den Neseda Stuhl und die einzelnen Positionen ausprobieren.

GRUNDLEGENDE TECHNISCHE PARAMETER DES STUHLSENDESPOSITIONSAUFBAUS

In allen folgenden Positionen kann der Neseda Stuhl mithilfe des multifunktionalen Antriebsmechanismus und einer Gasfeder mehrfach eingestellt werden. Die Details ergeben sich aus der folgenden technischen Abbildung:



Passen Sie den Neseda Stuhl an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Der Multifunktionsmechanismus ermöglicht: Höhenverstellung, Vorwärts-/Rückwärtsverstellung, Einstellung der Federkraft der Vorder-/Rückenlehne, Neigungsverstellung, Winkelverstellung der Vorder-/Rückenlehne.

Wenn Sie den Stuhl anders als in diesem Handbuch angegeben ist verwenden, kann dies zu Gesundheitsproblemen oder Verletzungen führen. Wenn Sie nicht bei guter Gesundheit sind, konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie den Neseda Stuhl und die einzelnen Positionen ausprobieren.

WIE MAN DEN

NESEDA STUHL RICHTIG BENUTZT

Tagsüber können Sie mit dem NESEDA-Stuhl einige Arbeitspositionen wechseln. Wir wissen, dass keine Sitzposition gesund ist, wenn Sie zu lange praktiziert wird. Wir empfehlen, in einer Position nicht mehr als 45 Minuten zu verbringen, im Idealfall alle 30 Minuten zu wechseln (in einigen Positionen sogar noch häufiger). Wenn Sie Beschwerden haben, die Sie als ungesund einstufen können, stellen Sie sicher, dass Sie die Position wechseln.

Der Neseda Stuhl ermöglicht folgende Sitzmöglichkeiten:

1. TRADITIONELLES SITZEN

- sichere Position für alle (auch mit Rädern)
- ermöglicht volle Fokussierung ohne Unterbrechung (Muskelvorbereitung vor dem Training)
- Stützt den lumbalen Teil des Rückens erheblich, verhindert teilweise die Verkürzung der Muskeln, die hauptsächlich durch lange Sitzperioden verursacht wird
- Die maximale empfohlene Zeit, um in dieser Position ohne Pause zu sitzen, beträgt 45 Minuten
- Wenn Sie zu Risikopersonen gehören (Krampfadern, Probleme mit dem Bewegungsapparat), ist bei Verwendung einiger Positionen KEINE vorherige Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten erforderlich.
- Es ist auch möglich, abwechselnd auf der Sitzkante zu sitzen, ohne sich zu neigen.





2. SCHNEIDERSITZ

- sichere Position für alle (auch mit Rädern)
- ermöglicht volle Fokussierung ohne Unterbrechung (Muskelvorbereitung vor dem Training)
- Die Position der Beine entspannt den Tonus im Kreuzbeinbereich und verhindert teilweise eine Verkürzung der Muskeln
- Die maximale empfohlene Zeit, um in dieser Position ohne Pause zu sitzen, beträgt 45 Minuten
- Wenn Sie zu Risikopersonen gehören (Krampfadern, Probleme mit dem Bewegungsapparat), ist bei Verwendung einiger Positionen KEINE vorherige Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten erforderlich)

3. SITZPOSITION MIT UNTERSTÜTZUNG AUF DER BRUST

- sichere Position für alle (auch mit Rädern)
- Position eher für Diskussionen oder Brainstorming geeignet
- Damen, die einen größeren BH tragen, können kleinere Beschwerden verspüren, wenn sie sich stärker in die Vorder- / Rückenlehne lehnen (größere Vorsicht ist geboten)
- Bei richtiger Anwendung kann dies dazu beitragen, den weit verbreiteten, sogenannten „Text-Hals“ zu lindern, was bei vielen Menschen Nackenschmerzen verursacht
- Die maximale empfohlene Zeit, um in dieser Position ohne Pause zu sitzen, beträgt 20 Minuten
- Wenn Sie zu gefährdeten Personen gehören (Krampfadern, Probleme mit dem Bewegungsapparat, Text-Hals), ist eine vorherige Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten ERFORDERLICH.





4. KNIENDE POSITION (NIEDRIG GELEGTE KNIEN)

- relativ sichere Position für ausgewählte Personengruppen
- ermöglicht volle Fokussierung ohne Unterbrechung (Muskelvorbereitung vor dem Training)
- Beim Eintritt in die kniende Position ist größere Aufmerksamkeit empfohlen (insbesondere bei Verwendung von Rädern)
- Ältere und körperlich schwächere Personen können diese Position mit montierten Rädern nicht probieren
- Die maximale empfohlene Zeit, um in dieser Position ohne Pause zu sitzen, beträgt 15 bis 20 Minuten
- Wenn Sie zu gefährdeten Personen gehören (Krampfadern, Probleme mit dem Bewegungsapparat, Nackenschmerzen), ist eine vorherige Konsultation eines Arztes oder Physiotherapeuten **ERFORDERLICH**.

5. KNIENDE POSITION (HOCH GELEGTE KNIEN)

- relativ sichere Position für ausgewählte Personengruppen
- ermöglicht volle Fokussierung ohne Unterbrechung
(Muskelvorbereitung vor dem Training)
- Beim Einstieg in diese Position ist größere Aufmerksamkeit empfohlen
(insbesondere bei Verwendung von Rädern)
- Ältere und körperlich schwächere Personen können diese Position
mit montierten Rädern nicht nutzen
- Die maximale empfohlene Zeit, um in dieser Position ohne Pause
zu sitzen, beträgt 15 bis 20 Minuten

Wenn Sie zu gefährdeten Personen gehören (Krampfadern, Probleme mit dem Bewegungsapparat, Nackenschmerzen), ist eine vorherige Konsultation eines Arztes oder Physiotherapeuten ERFORDERLICH.





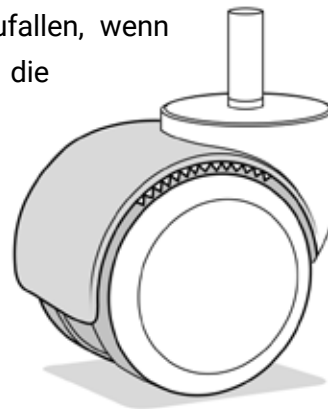
6. TIEFE HOCKE (SQUAT)

- relativ sichere Position für ausgewählte Personengruppen
- Ermöglicht eine geringere Konzentration aufgrund einer deutlichen Muskelspannung
- Eine der wichtigsten und anti-degenerativsten Sitzpositionen dank anspannen der Muskeln, die über Jahre durch langes und ganztägiges Sitzen verkürzt wurden
- Beim Einstieg in diese Position ist größere Aufmerksamkeit empfohlen (insbesondere bei Verwendung von Rädern)
- Ältere und körperlich schwächere Personen können diese Position mit montierten Rädern nicht nutzen
- Die maximale empfohlene Zeit, um in dieser Position ohne Pause zu sitzen, beträgt 15 bis 20 Minuten
- Wenn Sie zu gefährdeten Personen gehören (Krampfadern, Knie- oder Bewegungsstörungen), ist eine vorherige Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten **ERFORDERLICH**.

ZUBEHÖR

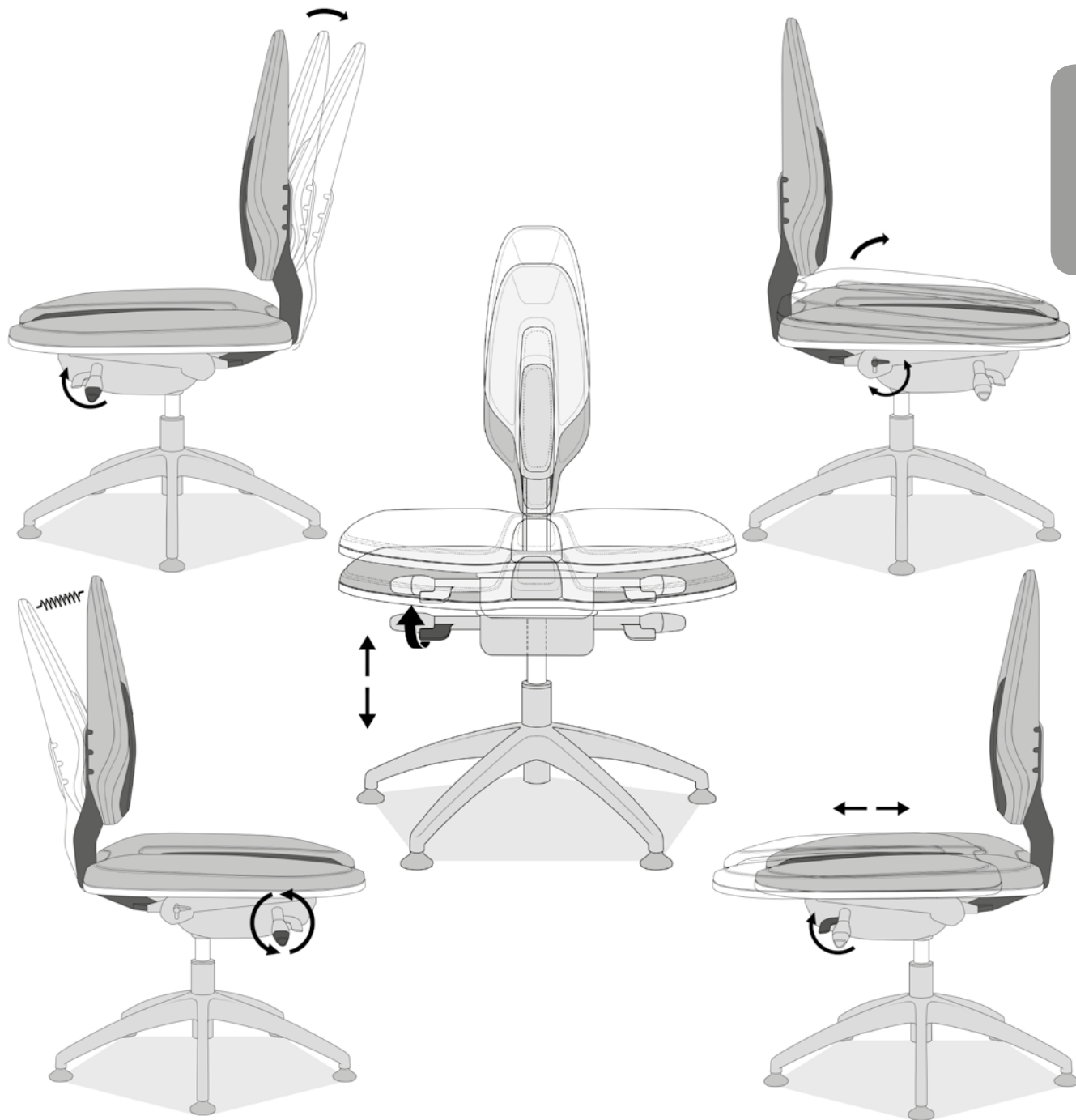
NESEDA UND DIE ZUBEHÖRRÄDER

Wir liefern den Neseda Stuhl mit festen Ständern und zwei Arten von Rädern - normale und spezielle Räder mit Verriegelungsmechanismus, die den Stuhl fixieren, nachdem Sie sich darauf gesetzt haben. Es ist wichtig zu erwähnen, dass der Einbau der Räder (die einfach wechselbar sind) ein erhöhtes Risiko birgt, vom Stuhl herunterzufallen, wenn Sie in eine der Positionen gelangen. Infolgedessen empfehlen wir die Räder nicht für Personen mit körperlicher Behinderung, da wir sonst keine Verantwortung für Stuhl- und/oder Gesundheitsschäden übernehmen können. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie den Stuhl mit oder ohne Räder benutzen.



NESEDA UND GESUNDHEITSBESCHRÄNKUNGEN

Unser NESEDA Stuhl ist kein medizinisches Gerät. Es dient nicht zur Behandlung von gesundheitlichen Problemen. Und wenn Sie irgendwelche haben, konsultieren Sie bitte diese Sachen und das Handbuch des Stuhles zusammen mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten. Die medizinische Fachkraft diagnostiziert die Verwendung des Stuhls unter Berücksichtigung Ihrer individuellen gesundheitlichen Einschränkungen oder eingeschränkter Mobilität. Sie können auch spezielle Räder mit Verriegelungsmechanismus für den Stuhl bestellen, die den Stuhl fixieren, nachdem Sie sich darauf gesetzt haben. Es ist wichtig zu erwähnen, dass der Einbau der Räder (die einfach wechselbar sind) ein erhöhtes Risiko birgt, in bestimmten Positionen vom Stuhl zu fallen. Infolgedessen empfehlen wir die Räder nicht für Personen mit körperlicher Behinderung, da wir sonst keine Verantwortung für Stuhl- und/oder Gesundheitsschäden übernehmen können. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie den Stuhl mit oder ohne Räder benutzen.



KEEP MOVING WHILE WORKING

HU



www.neseda.com/manual-v1.2.pdf



NESEDA SZÉK

HASZNÁLATI UTASÍTÁSA

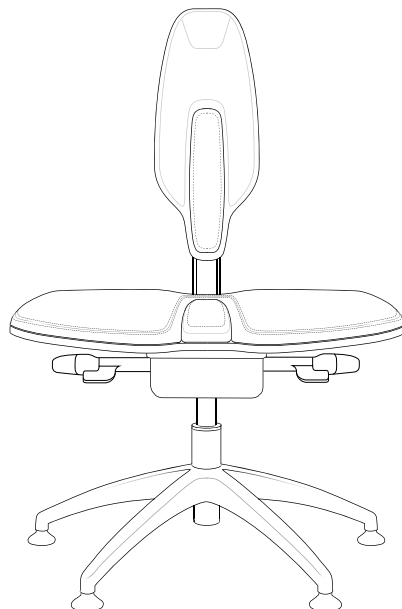
Az élete a munkaasztalnál már nem lesz ugyan olyan, mint azelőtt, a neseda gazdag környezetet alakít tápláló mozgáshoz ön helyett, no-extra time nélkül. Ennek köszönhetően, lassan de biztosan, így jobbá változtatja a testét. Az értékes izmai már nem fognak alábbhagyni, sem elveszni.

A NESEDA SZÉK:

- támogatja az aktív életstílust (mozgás munka közben)
- védi az izmokat és fenntartja a tónusát
- eltávolíthat bizonyos izomzavarokat
- szabadságot nyújt munka közben

A NESEDA széket a Brno-i Mendel Egyetem Erdészeti és Fafeldolgozó karának a bútortesztelési helyiségében

tesztelték (protokollszám N-007-17). A NESEDA megfelel az irodabútorok vizsgálatára vonatkozó európai szabványok minden követelményének, konkrétan az STN EN 1335.



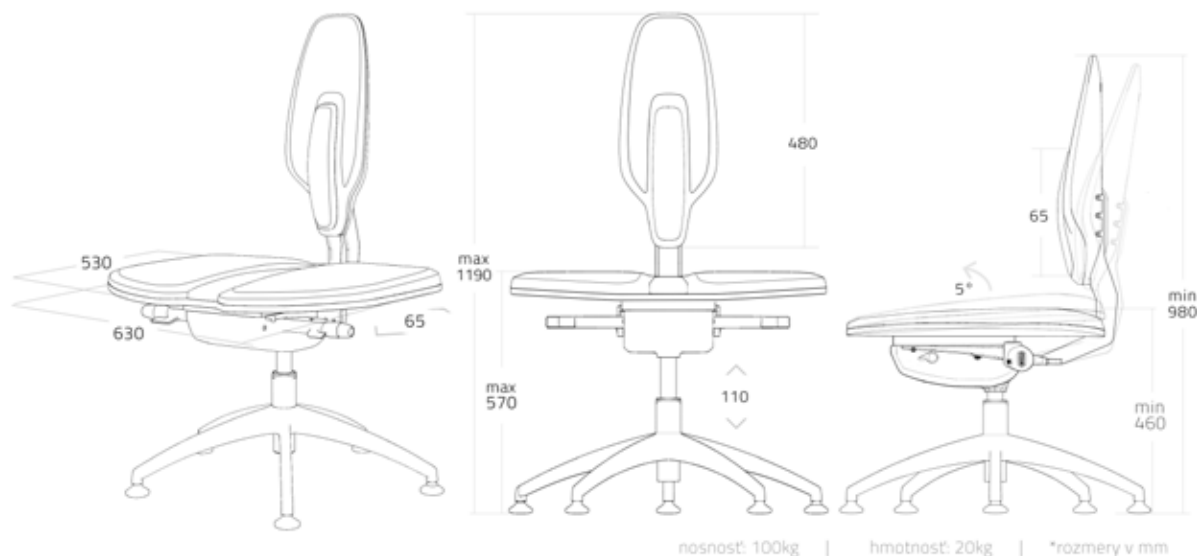
ALAPINFORMÁCIÓK A NESEDA SZÉKRŐL

- a szék felnőttek számára van, nem gyerekeknek
- a szék hordereje 100 kg-ig van és az ideális magasság 190 cm-ig
(jelenleg csak L méret elérhető)
 - jövőben tervezünk gyerekverziót is (M méret)
 - szintén nagyon magas emberek számára is 190 cm felett (XL méret)
- a szék nem egészségügyi segédeszköz
 - Ha valamilyen mozgáskorlátozással rendelkezik, a neseda szék használata előtt tanácskozzon egy szakemberrel (orvos, fizioterapeuta), aki megszabja a szék megfelelő használatát tekintettel az ön egyéni korlátozásaira
- a széket az utasításoknak megfelelően kell használni
- 3-éves garanciát kínálunk a termékre

A szék akármilyen használata az utasításon kívül egészségügyi komplikációkat vagy sérüléseket okozhat. Ha az Ön egészsége nincs rendben, mindig beszéljen az orvosával vagy egy fizioterapeutával, mielőtt használja a széket vagy az egyéni fekvéseket.

A SZÉK ALAPVETŐ MŰSZAKI PARAMÉTEREI ÉS A BEÁLLÍTÁSOK FEKVÉSEI

A nesda szék az alábbi megadott fekvésekben lehetővé teszi a többszörös beállításokat a multifunkciós zárócsapos mechanizmus és a dugattyú segítségével. A részleteket elmondja a következő technikai rajz:



A NESEDA-t hozzáalkalmazza az ön egyéni különlegességeihez. A multifunkciós mechanizmus lehetővé teszi: magassági beállítás, elülső-hátsó helyváltozás, háttámla rugós merevsége, ülésszög, háttámlazár.

A szék akármilyen használata az utasításon kívül egészségügyi komplikációkat vagy sérüléseket okozhat. Ha az Ön egészsége nincs rendben, mindig beszéljen az orvosával vagy egy fizioterapeutával, mielőtt használja a széket vagy az egyéni fekvéseket.

NESEDA CHAIR

MEGFELELŐ HASZNÁLATA

A neseda szék lehetővé tesz több munkafekvést a nap folyamán. Semmilyen ülőhelyzet nem egészséges, amennyiben túl sokáig marad benne. Ajánljuk, hogy egy folyamatos ülőhelyzetben ne töltsön több, min 30 percet. A neseda szék ezeket a dinamikus ülőhelyzeteket támogatja:

1. HAGYOMÁNYOS ÜLÉS

- biztonságos ülés mindenkinek különbség nélkül (kerekekkel is)
- az ülőhelyzet lehetővé teszi a teljes értékű koncentrációt megzavarás nélkül (az izmok tonizálása)
- kifejezetten támogatja a hát ágyéktáji részét, amely részben megakadályozza az izmok lerövidülését, amelyet a hosszú üléssidő rövidíti leginkább
- a maximális ajánlott ülési idő szünet nélkül 45 perc
- az ülőhelyzet használata előtt NEM SZÜKSÉGTLEN orvossal vagy fizioterapeutával konzultálni, amennyiben rizikós személyekhez tartozik (visszerek, mozgórendszeres problémák)
- ugyanúgy lehetséges üléssel alternálni az ülőhely szélén támaszkodás nélkül





2. TÖRÖKÜLÉS

- biztonságos ülés mindenkinek különbség nélkül (kerekekkel is)
- az ülőhelyzet lehetővé teszi a teljes értékű koncentrációt megzavarás nélkül (az izmok tonizálása)
- a lábak elhelyezése ellazítja a tónust a derékrésznél és részben megakadályozza az izmok lerövidülését, amelyet a hosszú ülésidő rövidíti leginkább
- a maximális ajánlott ülési idő szünet nélkül 45 perc
- az ülőhelyzet használata előtt NEM SZÜKSÉGTELEN orvossal vagy fizioterapeutával konzultálni, amennyiben rizikós személyekhez tartozik (visszerek, mozgórendszeres problémák)

3. ÜLÉS A MELLEKRE TÁMASZKODVA

- biztonságos ülés mindenkinek különbség nélkül (kerekekkel is)
- alkalmas ülőhelyzet beszélgetéshez, gondolkodáshoz, rövid intervallumokban használható dolgozáshoz is az asztalnál (esetleges dolgozásnál az asztalnál legyen óvatos, hogy ne károsítsa a támaszt az asztal széléhez ütvé)
- a hölgyek nagyobb mellekkel erős támaszkodásnál a támaszhoz kisebb kellemetlenséget érezhetnek (szükséges a nagyobb óvatosság)
- megfelelő használatnál segíthet eltüntetni az ismert „text neck” problémát, amely számos embernek fájdalmat okoz a nyaki gerincnél)
- a maximális ajánlott ülési idő szünet nélkül 20 perc
- az ülőhelyzet használata előtt AJÁNLOTT orvossal vagy fizioterapeutával konzultálni, amennyiben rizikós személyekhez tartozik (visszerek, mozgórendszeres problémák, text neck)





4. LETÉRDELÉS (ALACSONY)

- relatívan biztonságos helyzet bizonyos embereknek
- a helyzet lehetővé teszi a relatív koncentrációt megzavarás nélkül (az izmok tonizálása)
- növelje a biztonságot letérdelésnél (főleg ha kerekeket is használ)
- az idősebb és fizikailag gyengébb embereknek nem szabad ezt a helyzetet használniuk, ha rögzítve vannak a kerekek
- a maximális ajánlott ülési idő szünet nélkül 15 - 20 perc
- az ülőhelyzet használata előtt AJÁNLOTT orvossal vagy fizioterapeutával konzultálni, amennyiben rizikós személyekhez tartozik (visszerek, mozgórendszeres problémák)

5. LETÉRDELÉS (MAGAS)

- relatívan biztonságos helyzet bizonyos embereknek
- a helyzet lehetővé teszi a relatív koncentrációt megzavarás nélkül (az izmok tonizálása)
- növelje a biztonságot letérdelésnél (főleg ha kerekeket is használ)
- az idősebb és fizikailag gyengébb embereknek nem szabad ezt a helyzetet használniuk, ha rögzítve vannak a kerekek
- a maximális ajánlott ülési idő szünet nélkül 15 - 20 perc
- az ülőhelyzet használata előtt AJÁNLOTT orvossal vagy fizioterapeutával konzultálni, amennyiben rizikós személyekhez tartozik (visszerek, mozgórendszeres problémák)
- a szék stabil ebben a stabil helyzetben is kibiztosított támasznál, a nagyobb billegés ebben a helyzetben nem a szokványos használat része, felboruláshoz vezethet és így tilos a használata





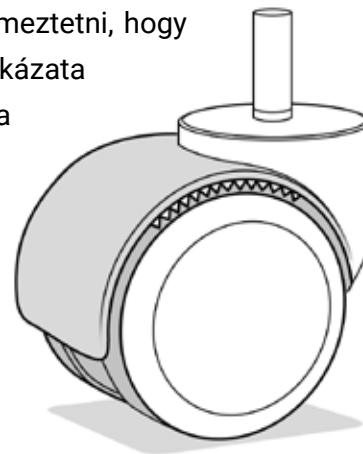
6. MÉLY GUGGOLÁS

- relatívan biztonságos helyzet bizonyos embereknek
- a helyzet lehetővé teszi a relatív koncentrációt megzavarás nélkül, mivel jelentősen tonizálja az izmokat
- az egyik legfontosabb és antidegerációs ülőhelyzet egyike, mivel pont azokat az izmokat nyújtja, amelyek a hosszú évek során és az egész napos üléssel lerövidültek
- növelje a biztonságot mély guggolásnál (főleg ha kerekeket is használ) az idősebb és fizikailag gyengébb embereknek nem szabad ezt a helyzetet használniuk, ha rögzítve vannak a kerekek
- a maximális ajánlott ülési idő szünet nélkül 15 - 20 perc
- az ülőhelyzet használata előtt AJÁNLOTT orvossal vagy fizioterapeutával konzultálni, amennyiben rizikós személyekhez tartozik (visszerek, mozgórendszeres vagy térdproblémák)
- a szék stabil ebben a stabil helyzetben is, a nagyobb billegés ebben a helyzetben nem a szokványos használat része, felboruláshoz vezethet és így tilos a használata

TARTOZÉKOK

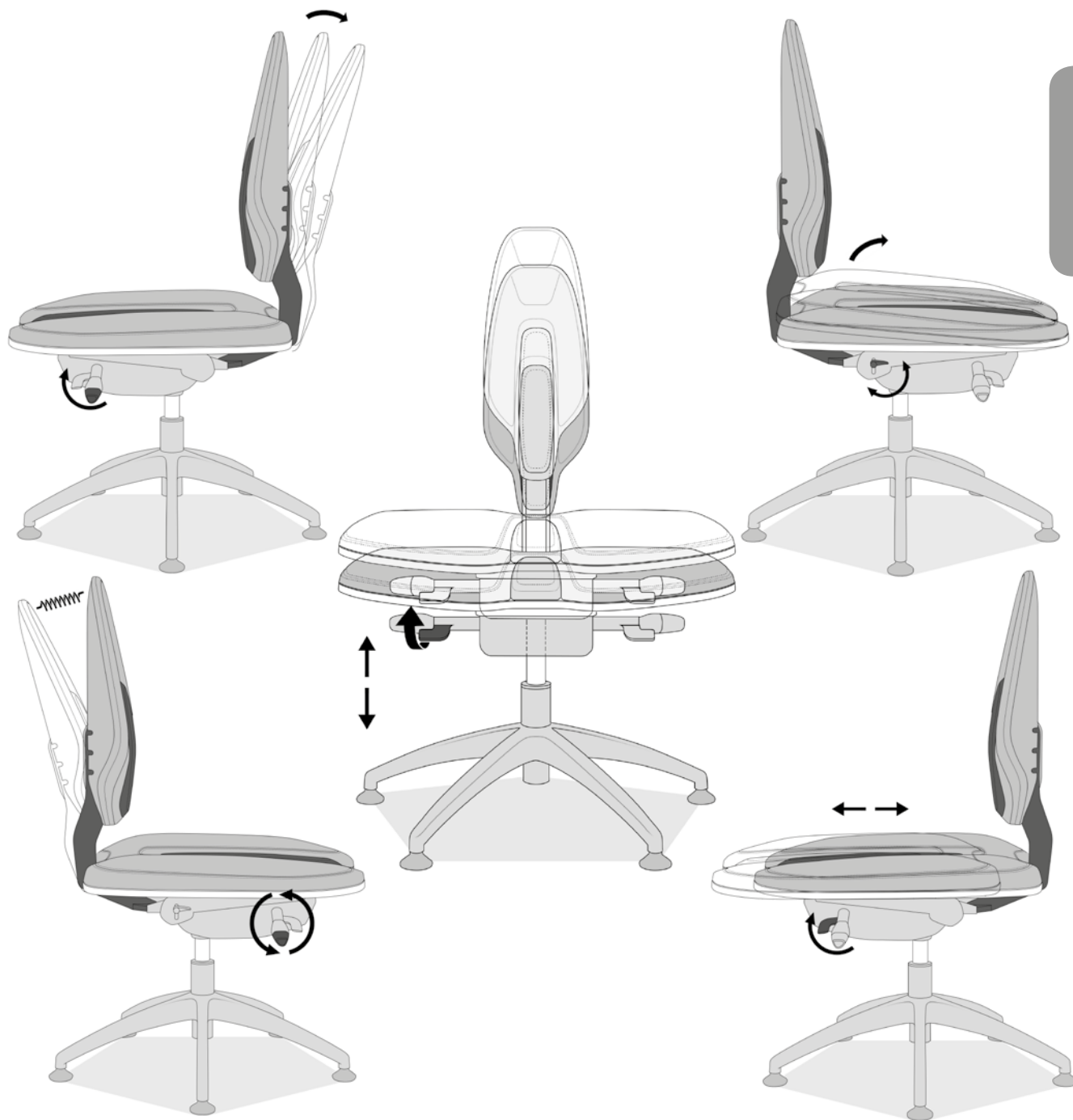
NESEDA ÉS KIEGÉSZÍTŐ KEREKEK

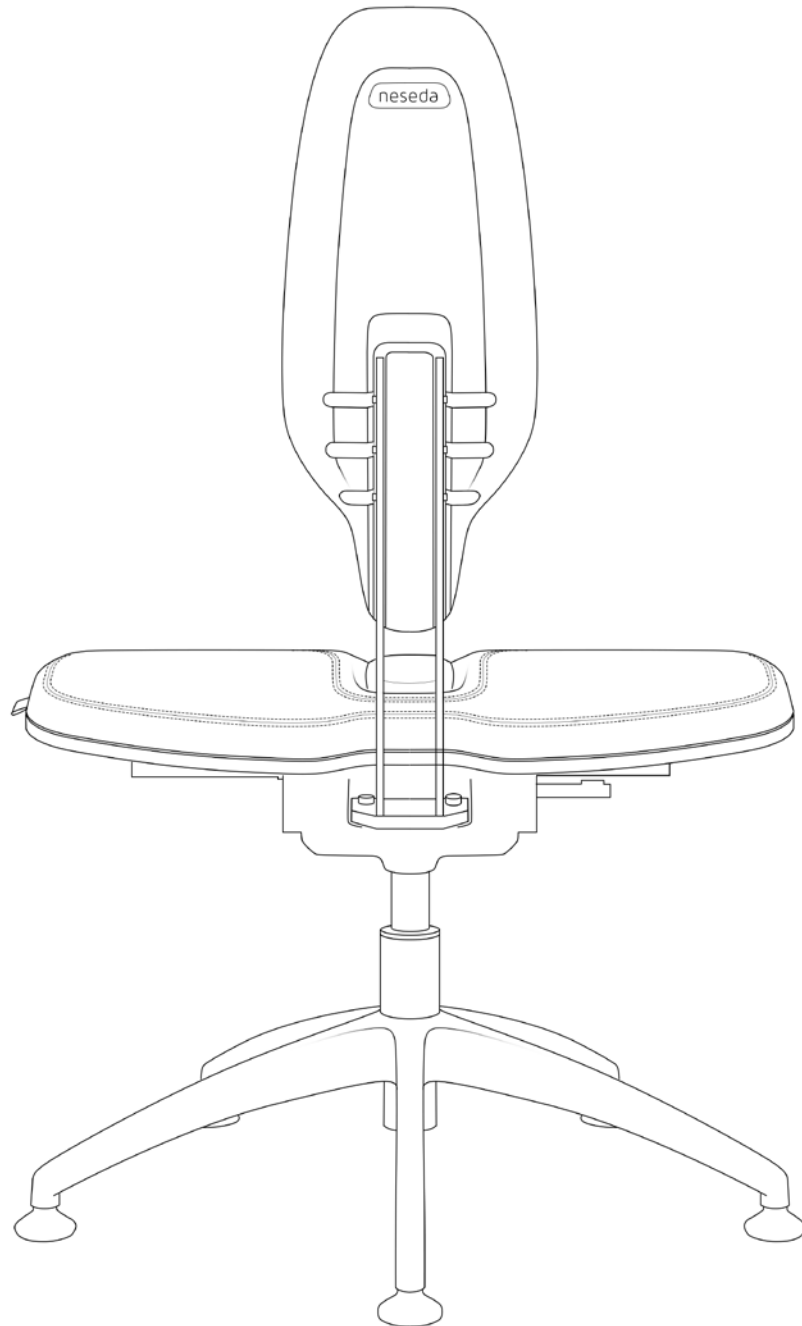
A székhez automatikusan rögzítőket is adunk a szilárd elhelyezés érdekében és két fajta kerekeket – hagyományosakat és zárósakat. A zárós kerekek leülés után a székre beakadnak (mozdulatlanok lesznek). Ezért fontos figyelmeztetni, hogy a kerekek használatánál (egyszerű kicserélés) magas kockázata van annak, hogy a leeshet a székről, néhány helyzetnél. Ezért a kerekeket a fizikailag gyengébb egyéneknek nem ajánljuk, mivel a szék károsodásáért vagy az egészségükért nem vállalhatunk felelősséget. Ezért mindig tanácskozzon az orvosával vagy egy fizioterapeutával a szék használata előtt, akár a kerekkel, vagy azok nélkül.



NESEDA ÉS EGÉSZSÉGÜGYI KORLÁTOZÁSOK

A székünk nem egy egészségügyi segédeszköz. Nem szolgál egészségügyi problémák megoldására és van is valamilyenje, beszélje meg együtt a szék használati utasítással, az orvosával vagy a fizioterapeutájával. Egy ilyen szakember pontosan megmondja, hogy használja a széket az ön egyéni egészségügyi vagy mozgáskorlátozásával.





neseda