



BALANČNÍ SEZENÍ BALANCE SEATING



INTUITIVNĚ ZDRAVĚJŠÍ SEZENÍ
INTUITIVE HEALTHY SEATING

Pomoc při dlouhodobém sezení

Při dlouhodobém sezení na pracovišti byste se měli vyhýbat napětí zejména v oblasti krční páteře a zad a předejít tak bolestem. Správně byste měli často měnit polohu sedu a nezůstávat sedět dlouho v jedné poloze. Při strnulém sezení se totiž některé svaly přepínají a tuhnou, zatímco jiné jsou zcela bez aktivity a tím dochází k bolestem a oslabování zad. Balanční sezení je proto ideální způsob, jak alespoň krátkodobě (několikrát denně) svá záda aktivovat, rovnat a posilovat, a to vše podvědomě bez přerušení práce u psacího stolu. Balance sama zajistí podvědomé zapínání různých svalů a hledání pohodlné polohy. Několikrát denně znamená třeba až tisíckrát ročně, to je velká investice do Vašeho zdraví! Stačí si jen přesednout z klasické židle na balanční bez přerušení Vaší práce a po nějaké době zase zpět.

Help with long seating

During long seating at your workplace you should avoid stress especially in the neck and back and prevent pain. Correctly, you should often change the seating position and do not sit in one position for long time. In the case of a rigid seating, some muscles switch and solidify, while others are completely out of activity, causing pain and weakening of your back. Balance seating is therefore the ideal way to activate, straighten and strengthen your back, at least briefly (several times a day), all subconsciously without interrupting work at the desk. The balance itself ensures subconscious engagement of various muscles and finding a comfortable seating positions. Several times a day means up to a thousand times a year, a big investment into your health! Just move from the classic chair to balance and back without interrupting your work.

Pomoc při dlouhodobém stání

Pokud stojíte při práci krátkodobě, je to určitě pozitivní a není co řešit. Jiná situace je při dlouhodobém stání, kdy se tělo nadměrně zatěžuje. V těchto případech je vhodné svým zádům a nohám ulevit a využít oporu stání, a to balanční. Balance je velmi důležitá, protože jen tak si tělo najde tu správnou pohodlnou polohu přisednutí, záda zůstane aktivní a k přetížení svalů vůbec nedojde. Nejvhodnější je opora stání výškově stavitelná, aby se dala přizpůsobit výška přisednutí do správné výšky. Naše opora stání je vhodná všude tam, kde je nutno dlouho stát. Pro vzhledově nadstandardní sezení NEST naleznete využití při práci u vysoké pracovní plochy (např. kanceláře, kuchyně, recepce) nebo při hudebních koncertech, prezentacích a jiných veřejných vystoupeních.

Help with long standing

If you stand only short time, it is definitely positive and there is nothing to be done. Another situation is when you must stand for a long time and your body is overloaded. In these cases, it is advisable to relax your back and legs and take advantage of stand support, and balance. Balance is very important, because just so the body finds the correct comfortable positions, the back remains active and the muscles overload prevented. The height-adjustable support is most suitable to find the correct position in height. Our stand support is suitable wherever it is necessary to stand for a long time. For superior designed of NEST, you will find work experience at high workspaces (such as offices, kitchens, receptions) or musical concerts, presentations and other public appearances.



VÝHODY BALANČNÍHO SEZENÍ NEST-NATURE

- + svou pružnou konstrukcí nás nutí sedět v mnohem zdravějších pozicích, než na běžných židlích
- + dokáže se přizpůsobit tělu sedícího tak, aby se nepohodlí při sezení snížilo na minimum
- + umožňuje měnit pozice sezení, rozdělit tlaky v těle a uniknout tak nezdravému držení těla
- + podporuje dynamické, správné a flexibilní pozice sezení, které zlepšují koncentraci a výkon
- + umožňuje roztažení hrudního koše a napomáhá bráničnímu dýchání, ulehčuje přitom krevní cirkulaci, která zvyšuje příliv krve do mozku a tím zlepšuje koncentraci
- + umožňuje pohyblivost pánve, trupu a horních končetin, snižuje problémy s bederními a krčními obratli a ztuhlými rameny
- + chrání přirozenou, fyziologickou strukturu páteře, zejména v její bederní části
- + chrání přírodu - vyrobeno z přírodních materiálů a obnovitelných zdrojů (dřevo, vlna, kokos, přírodní oleje)



BENEFITS OF NEST-NATURE BALANCE SEATING

- + makes us by its elastic design sit in much healthier positions than on ordinary chairs
- + can adapt to the body seating so that the inconvenience during seating is reduced to a minimum
- + allows you to change seating positions, divide body pressure and escape the unhealthy posture
- + supports dynamic, correct and flexible seating positions that improve concentration and performance
- + allows the thorax to expand and promotes diaphragmatic respiration, facilitating blood circulation, which increases the blood flow to the brain and thus improves the concentration
- + allows mobility of pelvis, torso and upper limbs, reduces problems with lumbar and cervical vertebrae and stiff shoulders
- + protects the natural, physiological structure of the spine, especially in the lumbar region
- + protects nature - made of natural materials and renewable resources (wood, wool, coconut, natural oils)

BALANČNÍ SEZENÍ U PSACÍHO STOLU - KLEKAČKA

BALANCE SEATING AT THE DESK - KNEE STOOL



ROKKO 1100 96

sedák 3D, výška 53 cm
3D seat, height 53 cm



měkká ochrana pro tvrdé podlahy
soft protection for hard floors

výška postavy
body height
155 - 185 cm

nosnost
body weight
max. 100 kg



snížení napětí
tension reduction



vzpřímené držení těla
supright posture



posiluje trup a břicho
hip & abdomen
strenghtens

Ocenění na výstavě MOBITEK 2017
v Brně - 1. místo za progresivní design
Awards at the exhibition MOBITEK 2017
Brno - 1st place for progressive design

BALANČNÍ SEZENÍ U PSACÍHO STOLU - STOLIČKA

BALANCE SEATING AT THE DESK - STOOL

ne
/st
nature

Ercolino MEDIUM 1116 94

sedák rovný - kokos/vlna, výška 47 cm
flat seat - coconut/wool, height 47 cm



výška postavy
body height
155 - 190 cm

Ercolino MEDIUM 1181 96

sedák 3D, výška 49 cm
3D seat, height 49 cm



nosnost
body weight
max. 100 kg



Ercolino READY 1189 96

sedák 3D, výška od 56 cm
3D seat, height from 56 cm



měkká ochrana pro tvrdé podlahy
soft protection for hard floors

Ercolino READY 1119 96

sedák rovný - kokos/vlna, výška od 54 cm
flat seat - coconut/wool, height from 54 cm



výška postavy
body height
160 - 200 cm

Ocenění na výstavě FOR FURNITURE 2016
v Praze - cena GRAND PRIX
Awards at the exhibition FOR FURNITURE 2016
Prague - price GRAND PRIX

BALANČNÍ OPORA STÁNÍ - VÝŠKOVĚ NASTAVITELNÁ

BALANCE STAND SUPPORT - HEIGHT ADJUSTABLE



Ercolino READY 1189 96

sedák 3D, výška 56 - 75 cm
3D seat, height 56 - 75 cm

výška postavy
body height
160 - 200 cm

nosnost
body weight
max. 100 kg



Ercolino READY 1119 96 244

sedák rovný - kokos/vlna, výška 54 - 73 cm
flat seat - coconut/wool, height 54 - 73 cm

jednoduché nastavení výšky - 6 poloh
simple height adjustment - 6 positions

Ocenění na výstavě FOR FURNITURE 2016
v Praze - cena GRAND PRIX
Awards at the exhibition FURNITURE FOR 2016
Prague - price GRAND PRIX

BALANČNÍ SEZENÍ NA PRACOVNÍCH PORADÁCH BALANCE SEATING ON WORK MEETINGS

ne
/st
nature



PRO UDRŽENÍ
AKTIVITY A VÝKONOSTI
NA KRÁTKODOBÝCH
PORADÁCH

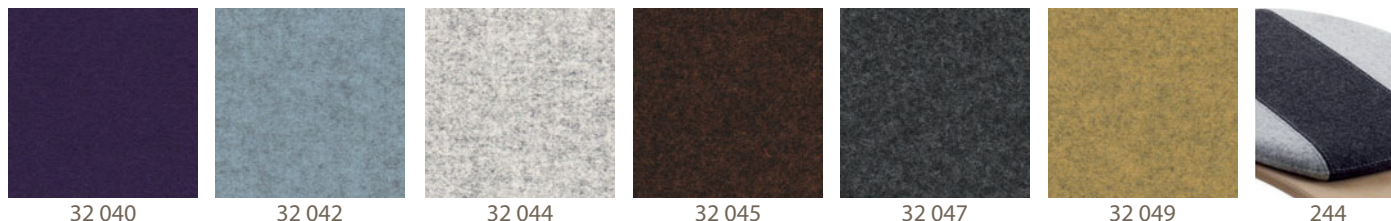
FOR MAINTAINING
ACTIVITY AND
PERFORMANCE
ON SHORT MEETINGS

nosnost
body weight
max. 100 kg



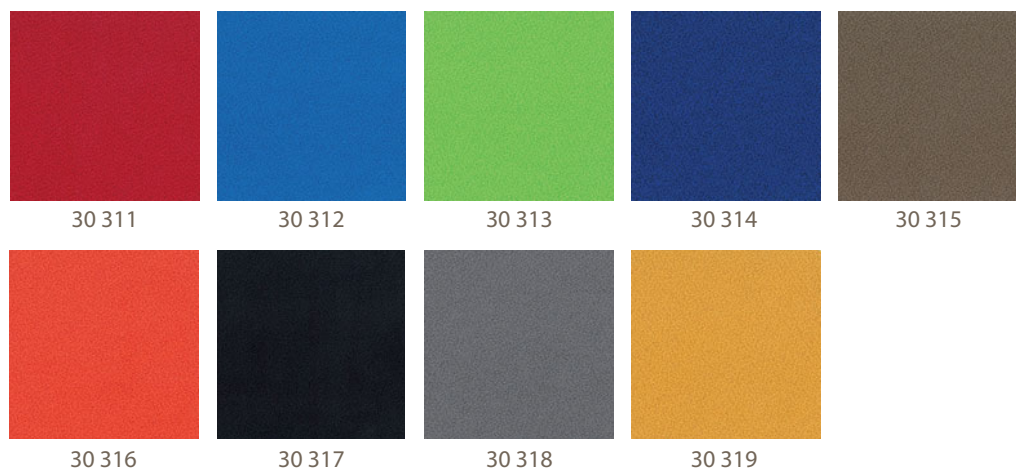
ČALOUNĚNÍ / UPHOLSTERY

VLNA / WOOL:

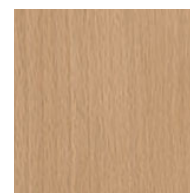


+ možnost individuálních kombinací ve stylu 244
+ the possibility of individual combinations in style 244

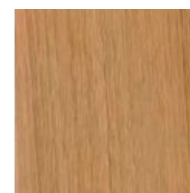
CARISSIMA 100 % POLYESTER (POUZE PRO 3D SEDÁKY / ONLY FOR 3D SEATS):



PŘEKLIŽKA PLYWOOD 14 mm:



buk / beech 96



dub / oak 94

povrchová úprava - pouze přírodní olej
surface finish - only natural oil



www.mayer.cz/nest