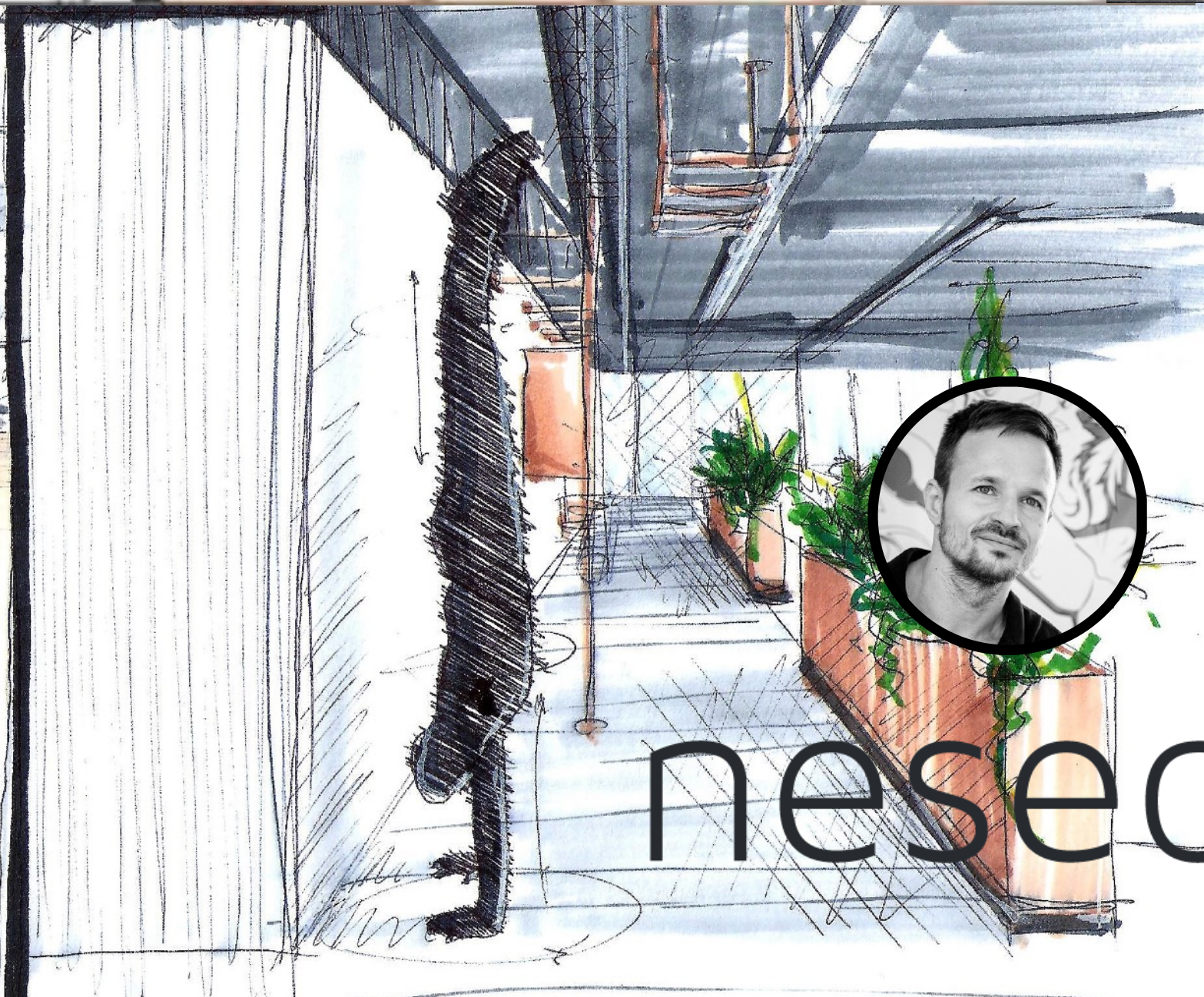
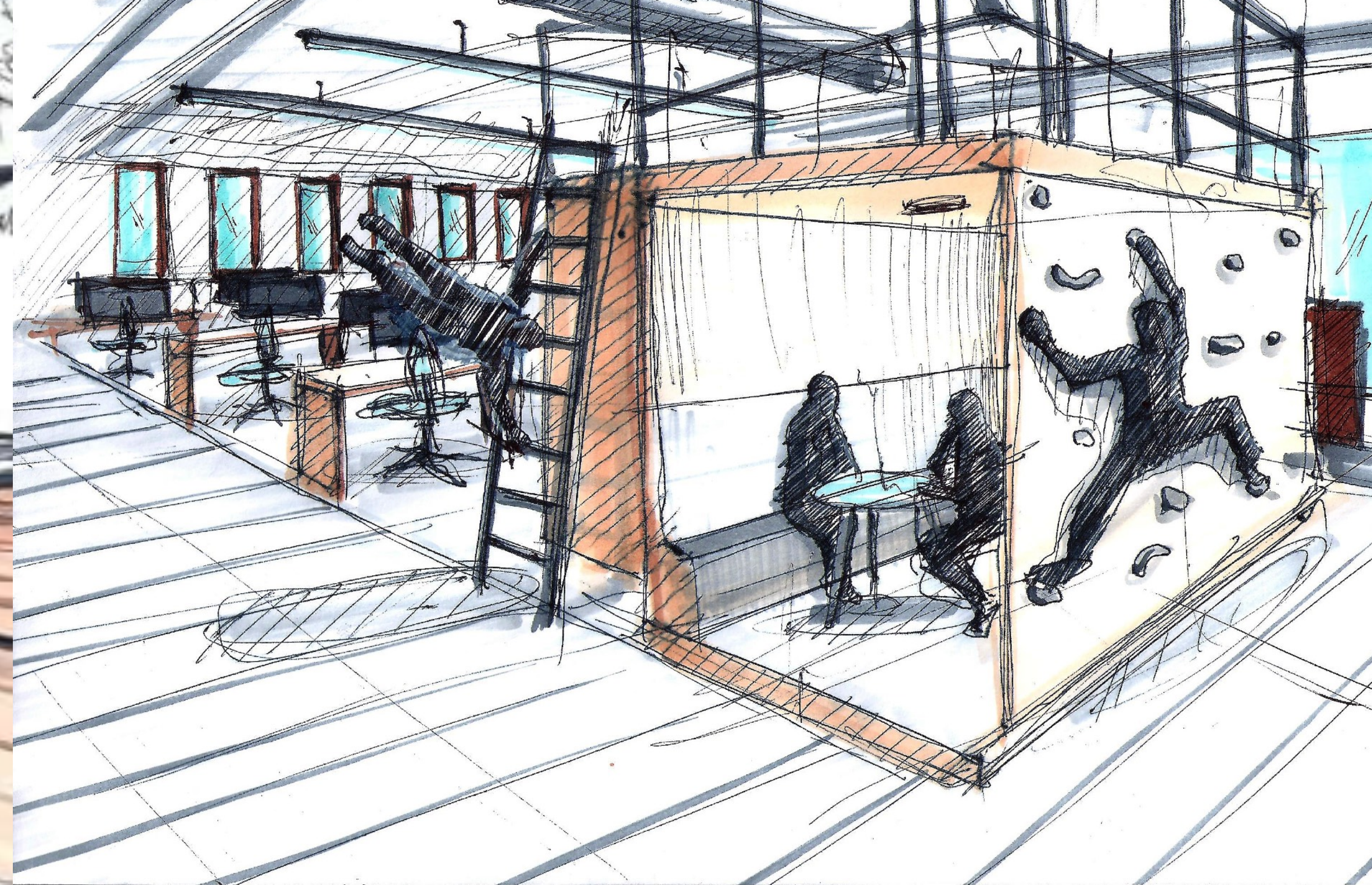
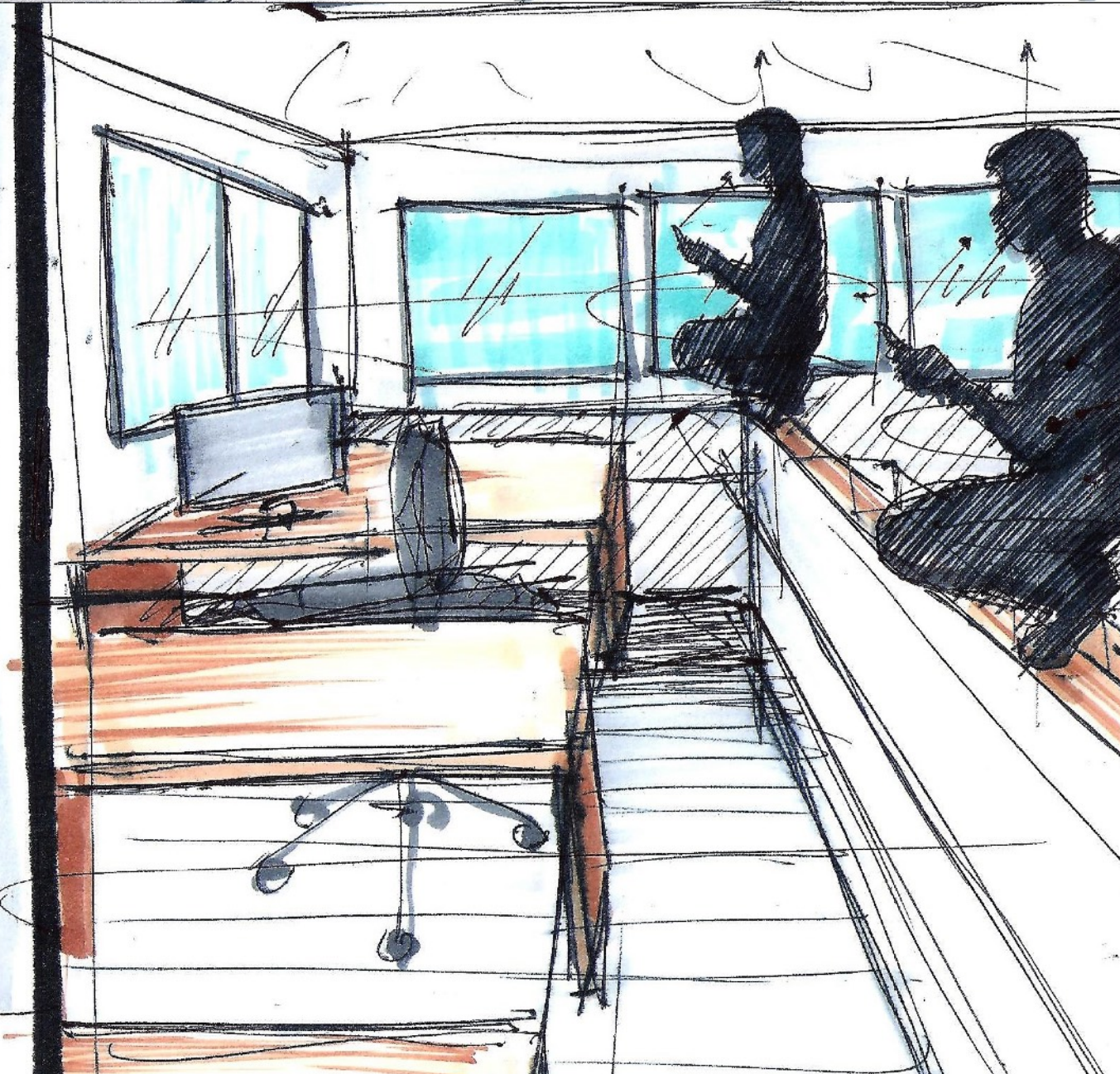
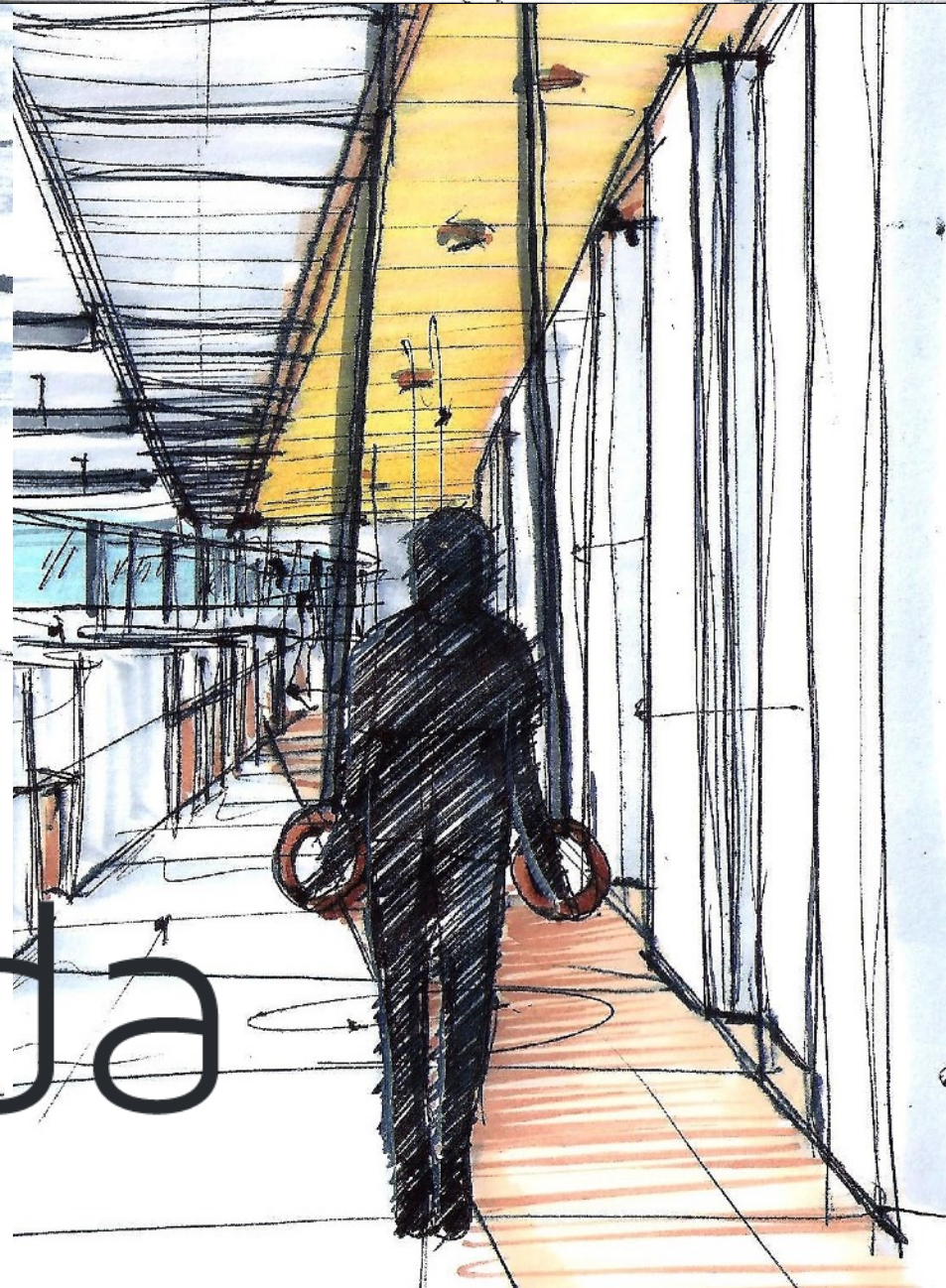




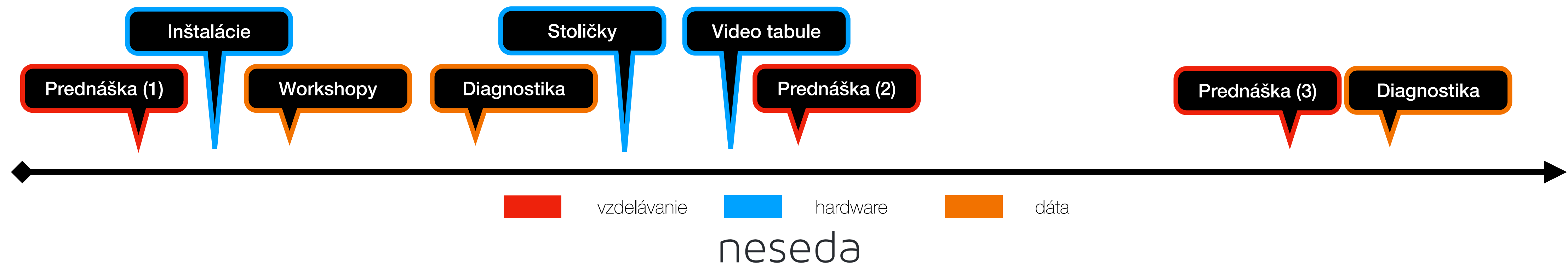
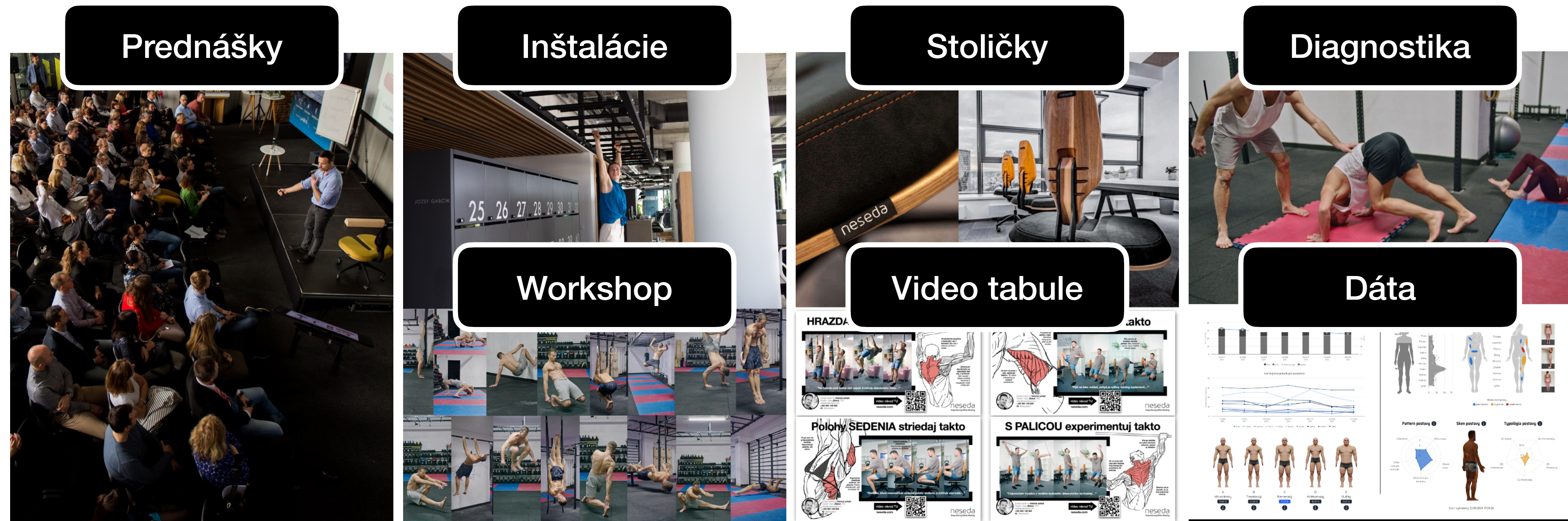
nese da





1. 💰 Kol'ko eur ročne miniete na tzv. „*wellness benefity*“ – fitká, ovocie, masáže, vitamíny – ktoré zamestnanci síce využijú, ale ich zdravie a produktivitu to citel'ne nezlepšilo?
2. 🪑 Kol'ko vás stáli nové ergonomické stoličky, ktoré len predĺžili čas sedenia namiesto toho, aby ho skrátili?
3. 🕒 Kol'ko hodín ročne vaši ľudia presedia – a kol'ko z toho je „*neproduktívny čas*“ kvôli únave, bolestiam alebo strate koncentrácie?
4. 📄 Kol'ko vás ročne stojí PN jedného zamestnanca (mzda, neproduktívny čas, presúvanie práce na kolegov)? A kol'ko takých PN máte za rok?
5. 🔄 Kol'ko vás naposledy stála výmena jedného dôležitého zamestnanca – nábor, onboarding, pokles výkonu, adaptácia tímu – kým ste našli adekvátnu náhradu?
6. 🧠 Kol'ko stojí neviditeľná strata produktivity, keď zamestnanec „*je prítomný*“, ale nie výkonný – kvôli únave, bolestiam alebo mentálnej hmle?
7. 💰 Kol'ko investujete do benefitov, ktoré zamestnanci nevyužívajú naplno – oproti investícii do prostredia, ktoré ich každý deň prirodzene povzbudzuje k pohybu?
8. 🏆 Kol'ko by ste boli ochotní zaplatiť, keby ste mohli znížiť PN o 30 %, zvýšiť výkonnosť tímu o 10 % a zlepšiť náladu v práci?
9. 🧩 Kol'ko dnes stojí firemná kultúra, ktorá toleruje dlhé sedenie a únavu – a kol'ko by stála kultúra, ktorá podporuje vitalitu a dlhodobú výkonnosť?
10. ⚙️ Kol'ko by pre vás malo hodnotu riešenie, ktoré sa urobí raz, ostáva natrvalo (hardware aj zmenená kultúra) – a jeho jediná ročná údržba pre 10 ľudí nestojí viac ako 2 000 €?

Zdravie je KAPITÁL ktorý ľahko mizne. My vám ho pomôžeme zhodnocovať efektívnejšie.



Každá firma stojí a padá na **kvalite svojho ľudského kapitálu**. Zdravý a vitálny zamestnanec nie je len benefit, ale **základ ekonomickej stability**. Napriek tomu dnes väčšina firiem funguje v prostredí, ktoré systematicky ničí to, čo je pre nich najcennejšie – **zdravie a výkonnosť ľudí [1]**. Sedavé zamestnania, dlhodobý **stres**, **slabá kultúra pohybu** spôsobujú tichú stratu. Len niekoľko **PN ročne** u jedného zamestnanca **stojí firmu tisíce eur**. Výmena neproduktívneho človeka, nábor a zaškolenie, môže stať od **40.000 do 70 000 € [2]**.

Stratám sa dá predísť **zmenou kultúry pracovného prostredia**. Preto sme vytvorili **komplexný ročný program**, ktorý chráni zdravie a produktivitu zamestnancov systémovo, nie symbolicky. Za investíciu od 5000 € (prednášky, inštalácie, workshopy, diagnostika a Neseda stoličky), **firma získava:**

- nižšiu chorobnosť a PN,
- vyššiu produktivitu a koncentráciu,
- dlhodobú lojalitu a angažovanosť tímu,
- a merateľnú návratnosť – **2 až 6-násobok v ušetrených nákladoch [3]**

Vaša firma denne prichádza o tisíce eur pre nedostatok pohybu na pracovisku plynúceho z celodenného sedenia.

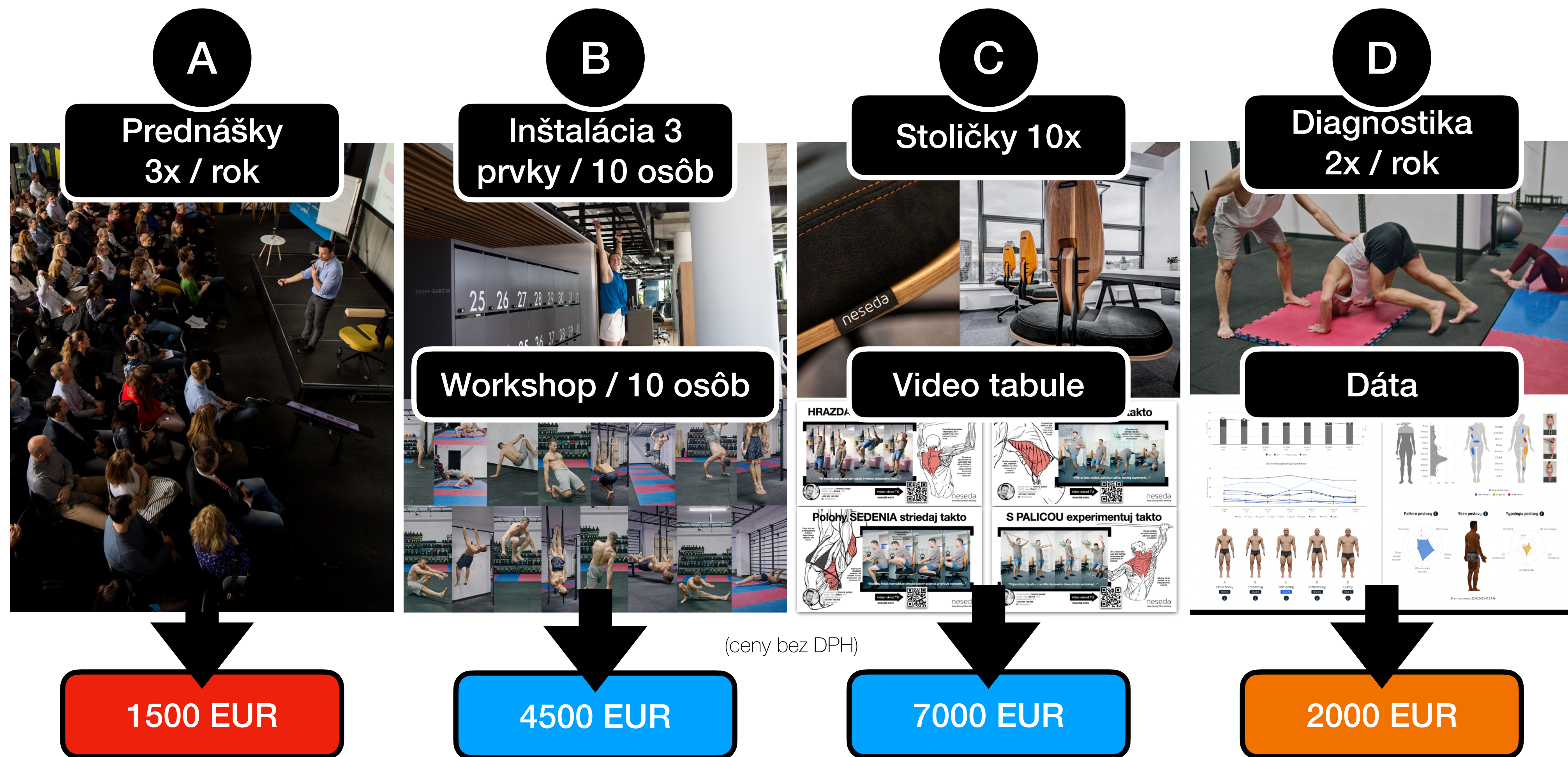


Akí sú ľudia, ktorí radi pracujú vo firme s Anti-degeneračnou kultúrou:

- **Majú zdravý rešpekt k realite.** Chápu, že telo bez pohybu degraduje rovnako ako firma bez **inovácie**.
- **Sú zvedaví, nie pohodlní.** Nečakajú na výhovorku, hľadajú spôsob a veria že im pomôže aj firma.
- **Vnímajú svoje telo ako pracovný nástroj.** Starajú sa oň s rovnakou disciplínou, s akou spravujú projekty.
- **Sú aktívni počas dňa.** Striedajú polohy, drepnú si, visia, chodia po schodoch – bez hanby a s prirodzenosťou.
- **Vnímajú prestávku ako regeneráciu, nie únik.**
- **Myslia systémovo.** Vedia, že malé zmeny v prostredí menia správanie a zvyky celého kolektívu.
- **Rozumejú tomu, že zdravie je zodpovednosť, nie benefit.** Ak ho firma kúpi, oni ho používajú.
- **Sú lojálni, pretože firma sa stará o nich, nie o ich výkon.**
- **Ich pracovný deň je rytmus a zmena – nie monotónia.**
- **Vnímajú kultúru pohybu ako bežnú súčasť pracovnej etiky.**

Anti-ageing firemná kultúra je:

- **Kultúra pohybu:** každý deň, aj počas práce, má telo šancu žiť – nie len sedieť.
- **Kultúra reality:** zdravie a výkon sú merané, nie predstierané.
- **Kultúra prevencie:** namiesto riešenia následkov, firma rieši príčiny a proaktívne koná.
- **Kultúra zodpovednosti:** každý sa stará o svoje telo – nie preto, že musí, ale preto, že chce.
- **Kultúra prirodzenosti:** visenie, drep, státie či barefoot sú normálne, nie čudné.
- **Kultúra energie:** kancelária nie je miesto únavy, ale prostredie obnovy a miesto kde **pohyb je zdieľanie a socializácia**.
- **Kultúra dôvery:** vedenie dáva príklad, nie príkaz.
- **Kultúra merateľného pokroku:** zlepšenie zdravia, kondície a pohybových návykov sa sleduje rovnako ako výsledky projektov (čo odmeriame, vieme zlepšovať).
- **Kultúra dlhovekosti:** cieľom nie je len produktívny kvartál, ale zdravá dekáda, **firma s víziou na generácie**.
- **Kultúra ľudskosti:** človek nie je súčiastka stroja – je to kapitál, ktorý sa oplatí chrániť a investovať doň.



vzdelávanie hardware dáta

neseda

Program je modulárny – môžete si zvoliť len časti, ktoré vaša firma potrebuje

A

1) Ako neprísť o zdravie v sedavom zamestnaní?

- ako má vyzerieť pracovné prostredie, ktoré **nedegeneruje ľudské zdravie**?
- prečo ani 5 poctivých tréningov za týždeň nám **neodčiní 8 hodinové každodenné sedenie** na zadku v práci?
- aké jednoduché **pohybové pomôcky** sa ľahko implementujú do každej kancelárie či homeofficeu?
- pred aké **pohybové výzvy** by sme sa mali každý deň postaviť, ak chcete zlepšiť svoju zdatnosť a celkovú kvalitu života?
- na čo si musíme dávať pozor (**mikrotrauma vs makrotrauma**), ak sa denne chceme hýbať udržateľným spôsobom?
- a ako a prečo budovať **všestrannú fyzickú kondíciu**, ktorá zlepšuje zdravie aj produktivitu?

2) Ako spáliť 1000 kalórií za deň počas pracovnej doby?

- prečo v práci myslieť na **pohyb**, je dôležitejšie ako na jedlo?
- prečo pohyb za **NO-EXTRA-TIME** je dôležitejší ako tréning?
- prečo vôbec žiadna poloha na **sedenie** nie je zlá, pokiaľ netrvá dlhšie ako 45-60 minút?
- ako víkendový bojovníci **hazardujú** so svojim zdravím?
- ako si počas dňa naplánovať jedlo, pitie či pohybové aktivity? (modelové dni)
- a aké denné minimum pohybu potrebuje naše telo pre **zdravie ale aj estetiku**?

3) Ako si plánovať prácu i život a nezabudnúť na zdravie?

- ako si efektívne **plánovať svoj pracovný život** a nezabudnúť na životný štýl?
- aký životný štýl je aj **dlhodobo udržateľný** ak vieme, že základným kameňom je zdravie?
- ako si neublížiť **pevnou vôľou** a prečo je lepšie postupovať štýlom 5 krokov dopredu a 1 krok späť?
- prečo ak máme **nevládať**, chceme to vedieť (žiadne stimulanty)?
- prečo výsledky prichádzajú na **konci cesty** a **skratky** neexistujú?
- a prečo **múdrosť** hackom nikdy nenahradíme (porozumieť vs. zmúdrieť činom)?

presné znenie prednášok spolu prekonzultujeme

Ukážky komplexných prednáškových tém pre budovanie zdravia na pracovisku

Anti-Ageing nádoba priorít

Optimálne nastavené vzhľadom na zdiagnostikovanú individualitu...

Peptidy, kmeňové bunky...

Optimálne prispôbené oslabeniam, disbalanciam...

Tvoj krém proti vráskam či iné podobné skrášovacie produkty a procedúry...

Netreba čakať kým sa ti dzbán s vodou rozbjie. Môžeš sa o zdravie starať aj proaktívne...

Optimálny objem vzhľadom na diagnostiku metabolizmu...

procedúry, komory, terapie...

Nezapekovať Lowcarb / keto / carnivore / lacto-ovo vegetarián strava

Psychohygieňa + sebaúcta

Silový a rýchlostný tréning

Chlad + spánok

Hlad a čistočné hladovanie

Zvýšený pohyb (no-extra-time)

Ako si dizajnovat optimálny týždeň

Deň	7:00	12:00	17:00	23:00
Pondelok	jedlo	NET	hlad (5h)	jedlo
Utorok	NET	hlad (14-16h)	jedlo	NET
Streda	jedlo	NET	hlad (5h)	jedlo
Štvrtok	NET	hlad (14-16h)	jedlo	NET
Piatok	jedlo	NET	hlad (5h)	jedlo
Sobota	NET	hlad (14-16h)	jedlo	NET
Nedela	NET	hlad (24h)	NET	jedlo

Príklad vzorového dňa s no-extra-time

Prostredie

rozvíčka, vísenie, vísenie, vísenie, tréning, vísenie, strečing

7:00 12:00 16:00 20:00 23:00

doma v práci doma

vstávanie raňajky (?) obed večera spánok

Hlavné odporúčania

Prostredie

neseda

Strava

Jedlom proti mentálnej hmle?

Nutricná "RUSISTIKA" jedla ROZVIDKULJE

Si všadezravec nie všadezravec

Príklady hlavného jedla dňa

Zjednodušenie LC/KT/CR stravovania

Čo sa nenakúpi, to sa nezdá zješ

Najzdravsia pozícia na sedenie je = tá ďalšia

sloboda pohybu = sadni si ako ty chceš

also solution for relax, creativity & healthy workspace

Na vyriešenie problémov chrbta či kolien potrebujeme zdravé bedrá?

bez dostatočného rozsahu v bedrách

očakávaj bolesti v koleno aj krížoch

Ergonómia a jej prekľatie

Field of vision, Monitor, Keyboard, Desk, Leg room, Chair, Foot support

40-75 cm, 20-50 cm, 60/80 cm, 30°, 15°, 90°, 60-70 cm, 40-50 cm, 340° chair rotation, 60-75 cm, 70-90 cm

Primárna príčina = celodenné sedenie

neseda

Blížšia špecifikácia NEAT pohybových aktivít a ich základné intervenčné parametre

A. Aeróbne pohybové činnosti (AT)	B. Izometrický rezistentný tréning (IRT)	C. Dynamický rezistentný tréning (DRT)	D. Kompenzačné pohybové činnosti (KT)
• budujú kondíciu (aeróbny základ) • zvyšujú pulzovú frekvenciu • ich kritériom je ČAS a vzdialenosť	• buduje svalový tonus • zlepšuje hormonálnu citlivosť • jeho kritériom je ČAS strávený pod TLAKOM v danom pohybovom VZORE	• buduje svalovú kapacitu odolávať únave • formuje postavu a estetiku tela • jeho kritériom je počet OPAKOVANÍ vykonaných s biomechanicky správnu TECHNIKOU	• pomáhajú odstraňovať svalové disbalancie a bolesti spôsobené sedavou prácou • sú hlavnou podmienkou pre zdravé vykonávanie pohybu • ich kritériom je pravidelnosť na každodennej báze

Základné pomôcky pre NEAT činnosti: zem, schody, stolička, pohovka, hrazda, kruhy...

Barefoot obuv, ako na to

Základné kritéria barefoot obuvi:

- podrážka tenšia ako 7 mm, ideálne okolo 3 mm (neprepichnuteľná)
- dostatočný priestor na prsty, najmä pre palec bez jeho obmedzovania
- podrážka rovnako hrubá pod prstami ako aj pod pätou
- bez podpory na klenbách

Zmena stereotypu chôdze:

- musíte viac vnímať svoju chôdzu
- musíte robiť kratšie kroky, inak to bolí
- nemôžete toľko dupať pätou (viac zapájať palec, skrátiť krok)
- musíte cez palec viac zapájať aj sedacie svaly (peknejší zadok)

Aká kaskáda zmien významne prispieva k bolesti krku i hlavy?

nefunkčné chodidlá

nefunkčné kolenná

nefunkčné bedrá

bolestivý krk

B

1) Hrazdy, kruhy, rebriny, monkey bars a ďalšie

- audit priestoru a výber vhodných prvkov vzhľadom na priestor a počet ľudí
- konzultácia s BOZP technikom a bezpečná inštalácia prvkov priamo na firme
- minimálny objem prvkov v hodnote **3000 eur bez DPH** (montáž s dopravou v cene)
- **orientačné príklady:** hrazda nástenná 700 eur, hrazda stropná 800 eur, bradlá 850 eur...
- odporúčaný počet prvkov na 10 osôb sú 3 inštalácie

2) Workshop k správnenému používaniu prvkov

- edukačný workshop po inštalácii k správnenému **používaniu** pohybových prvkov
- zohľadnenie **fyzickej zdatnosti** zamestnancov, ukážky jednoduchých aj pokročilých pohybov
- podporné **video edukačné materiály**, ktoré je možné premietiť na TV obrazovkách

3) Video edukačné tabule na chodbách

- poskytnutie **edukačných A4 tabúl**, ktoré odkazujú na všetky potrebné video metodické postupy
- každý prvok má svoju edukačnú tabuľu, ktorá je prepojená s **video metodickým odkazom**



presnú ponuku spolu prekonzultujeme

Video edukačné (A4) tabule na chodbách firmy (nielen) pri pohybových prvkoch

HRAZDA ťa pri práci napraví takto



Produktivita nezávisí na kalendári, ale v kondícii. Bez tela v kondícii je aj firma v strate.

Zdravie po týždňoch sa neosobuje bez sil a vytrvalosti. Boli nastali – ťahaj a zohňavaj členy a rozširuj vnútri každý deň.

"Na hrazde visíš každý deň aspoň 3 minúty skladeného času..."

Zostaviť expert na firemný pohyb
Phaedr. Vlado Zlatos, PhD.
vlado@naseda.com
+421 904 140 305
IG @vzlatos

video návod TU
naseda.com



naseda
Keep Moving While Working

SCHODY a pomôcky využi takto



Prvá brucha sajdla sústredenie. Ak váhaš, či ješ – nepoč, ak váhaš, či cvič – cvič.

Gravipauza je silný stály výhľad. Keď cez pohyb nekomunikuješ s gravitáciou, telo degeneruje.

No extra-time pohyb máš voľba. Hýb sa málo, ale často – aj počas práce.

"Vytvor si prostredie bohaté na pohyb v práci, inak ti hrozí degenerácia..."

Zostaviť expert na firemný pohyb
Phaedr. Vlado Zlatos, PhD.
vlado@naseda.com
+421 904 140 305
IG @vzlatos

video návod TU
naseda.com



naseda
Keep Moving While Working

Na KRUHOCH sa zabav takto



Ak telo degraduje, degraduje aj práca. Chceš vykonáť? Najprv pohybuješ členom.

Sedenie je návyk, nie osud. Všetci v nás umieme chodiť schodmi leniz.

"Minimálna dávka pohybu za no-extra-time začína na 15x20 sekúnd / deň..."

Zostaviť expert na firemný pohyb
Phaedr. Vlado Zlatos, PhD.
vlado@naseda.com
+421 904 140 305
IG @vzlatos

video návod TU
naseda.com



naseda
Keep Moving While Working

Polohy SEDENIA striedaj takto



Tvoje telo nie je kancelárska stolička. Neopotrebuje opierku, ale výšku.

Zdravé sedenie neexistuje. Napravuje pozíciu na sedenie je si držať.

Ergonómia prevetuje sedenie, nie zdravie. Pohyb striedaj akúkoľvek časť dňa.

"Stolička, ktorá neurobíže striedať polohy sedenia, zrychľuje starnutie..."

Zostaviť expert na firemný pohyb
Phaedr. Vlado Zlatos, PhD.
vlado@naseda.com
+421 904 140 305
IG @vzlatos

video návod TU
naseda.com



naseda
Keep Moving While Working

Na ZEMI sa rozhybeš takto



Produktivita začína v tele. Mentálna hma je len účet za silu náhyk.

Sila nervov je dráha než sila pektu. Bez zdravých nervov nie je možná hoda práca.

Ak telo nerastie v silu, rastie len faktúra. Za robot, onboarding aj starnutie produktivity.

"Hýb sa lebo môžeš, pohyb je výživa, tréning suplement..."

Zostaviť expert na firemný pohyb
Phaedr. Vlado Zlatos, PhD.
vlado@naseda.com
+421 904 140 305
IG @vzlatos

video návod TU
naseda.com



naseda
Keep Moving While Working

S PALICOU experimentuj takto



Kto sa nehýbe, ten platí vlastným zdravím, časom aj nákladom.

Ak sa tvoje telo celý deň nehýbe, tvoje mozog ten predstiera, že pracuje.

Zdravie nie je benefit. Je to tvoja pracovná národa.

"Odporúčam ti paliču z tvrdého bukového dreva (rúčka na hrale)..."

Zostaviť expert na firemný pohyb
Phaedr. Vlado Zlatos, PhD.
vlado@naseda.com
+421 904 140 305
IG @vzlatos

video návod TU
naseda.com



naseda
Keep Moving While Working

40 podmienok udržateľnej ŽIVOTOSPRÁVY si stiahni TU



Život je a aj odjakživa bol spravodlivo usporiadaný. Všetky tvoje dňa sú zle skúsenosti, boli spravodlivým dielom tvojej vytrvalosti sa a nevysskej odolnosti. Každé utrpenie je výsledkom vlastnej duševnej nerovnováhy.

Čo sa nenahodí, to sa nemá ZJEST

Život je a aj odjakživa bol spravodlivo usporiadaný. Všetky tvoje dňa sú zle skúsenosti, boli spravodlivým dielom tvojej vytrvalosti sa a nevysskej odolnosti. Každé utrpenie je výsledkom vlastnej duševnej nerovnováhy.

Kedy si očistíš svoje myšlienky, už viac nebudú tužiť po nečistej strave.

Čo sa v tomto období dozvieš:

1. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

2. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

3. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

4. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

5. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

6. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

7. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

8. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

9. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

10. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

11. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

12. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

13. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

14. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

15. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

16. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

17. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

18. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

19. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

20. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

21. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

22. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

23. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

24. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

25. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

26. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

27. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

28. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

29. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

30. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

31. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

32. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

33. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

34. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

35. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

36. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

37. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

38. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

39. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

40. Zdravie je niečo, čo sa nedá kúpiť.

Zostaviť expert na firemný pohyb
Phaedr. Vlado Zlatos, PhD.
vlado@naseda.com
+421 904 140 305
IG @vzlatos

eBook bezplatne stiahni TU

naseda
Keep Moving While Working



Vyrieš problémy ktoré ti spôsobuje celodenné sedenie s bezplatným vzdelávacím programom TU



Naseda Edukácia
Cesta ako cez pohyb počas práce neustrátiš zdravie v sedavom zamestnaní

Zisti viac na
naseda.com/kurz

Zdravé chodenie
Zdravé sedenie
Zdravý cvičebník
Zdravý kľb
Zbohom naseda

Spíš extra kalórie.
Zvyšáš tonus svalstva.
Nastriáš zdravie.
Sadneš si ako ty chceš.
Objavíš novú formu slobody.
Odstrániš bolesti kolen a chrbtice.

naseda
Keep moving while working.

C

STANDARD



- model **nižšej** triedy
- **preglejkové** operadlo
- skvelá pre **cenu**
- funkcie a poťahové materiály identické
- **cena bez DPH** pred množstevnou zľavou

609 EUR

PREMIUM



- model **vyššej** triedy
- **dubové masívne** operadlo
- skvelá pre **image**
- funkcie a poťahové materiály identické
- **cena bez DPH** pred množstevnou zľavou

1178 EUR



presnú množstevnú zľavu stanovíme podľa počtu stoličiek



-  Prémiové certifikované materiály
-  Tri aretačné polohy pre chrbát
-  Nastaviteľný odpor operadla
-  Predozadný posun sedáka
-  Nastaviteľný sklon sedáka
-  Jedinečná stabilita
-  Ručná výroba
-  Záruka 3 roky



STANDARD

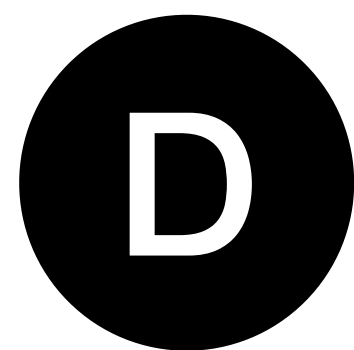
Klikni sem



*Pozri Gitka
ako to bude
vyzerať u nás
v kancelárii?*

PREMIUM

alebo sem

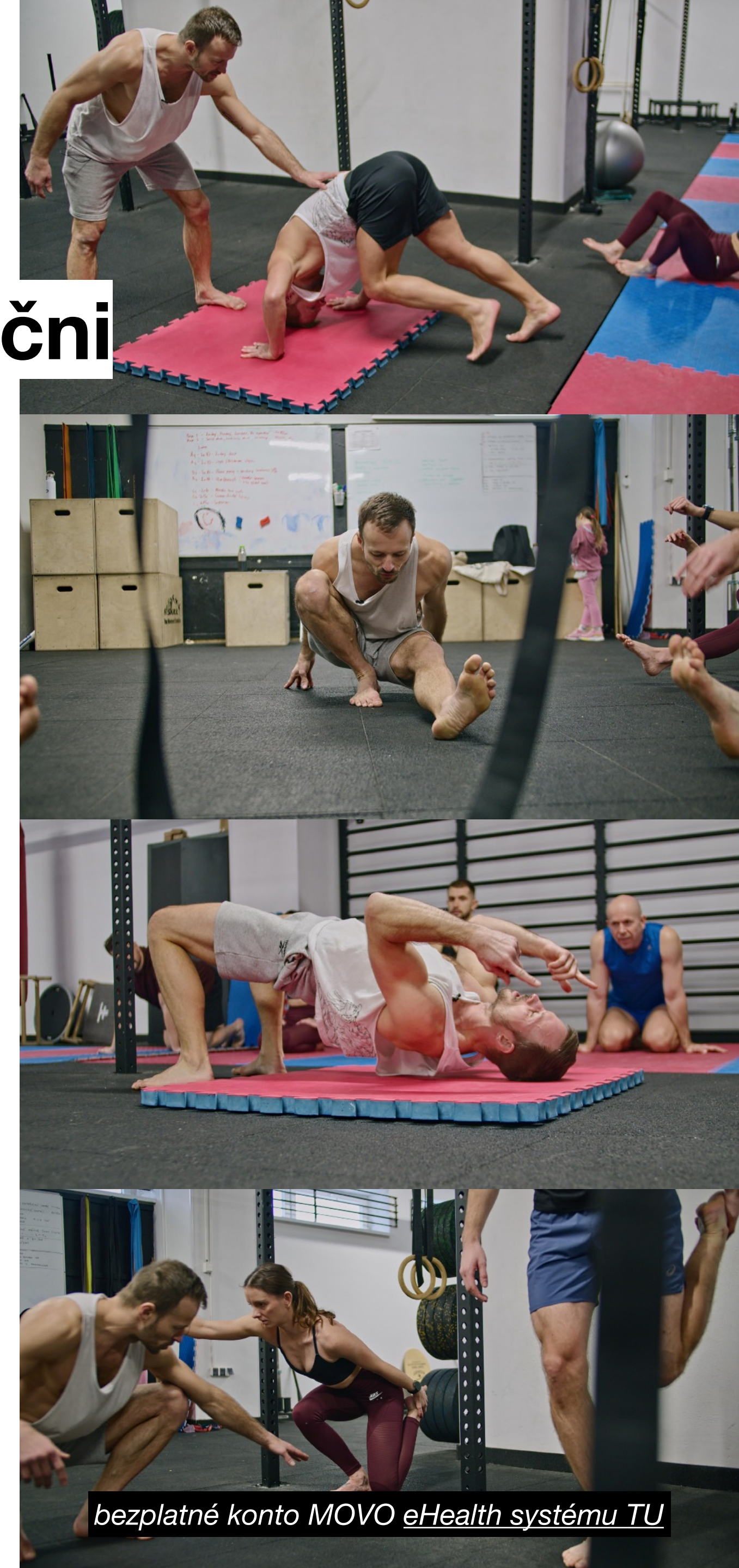
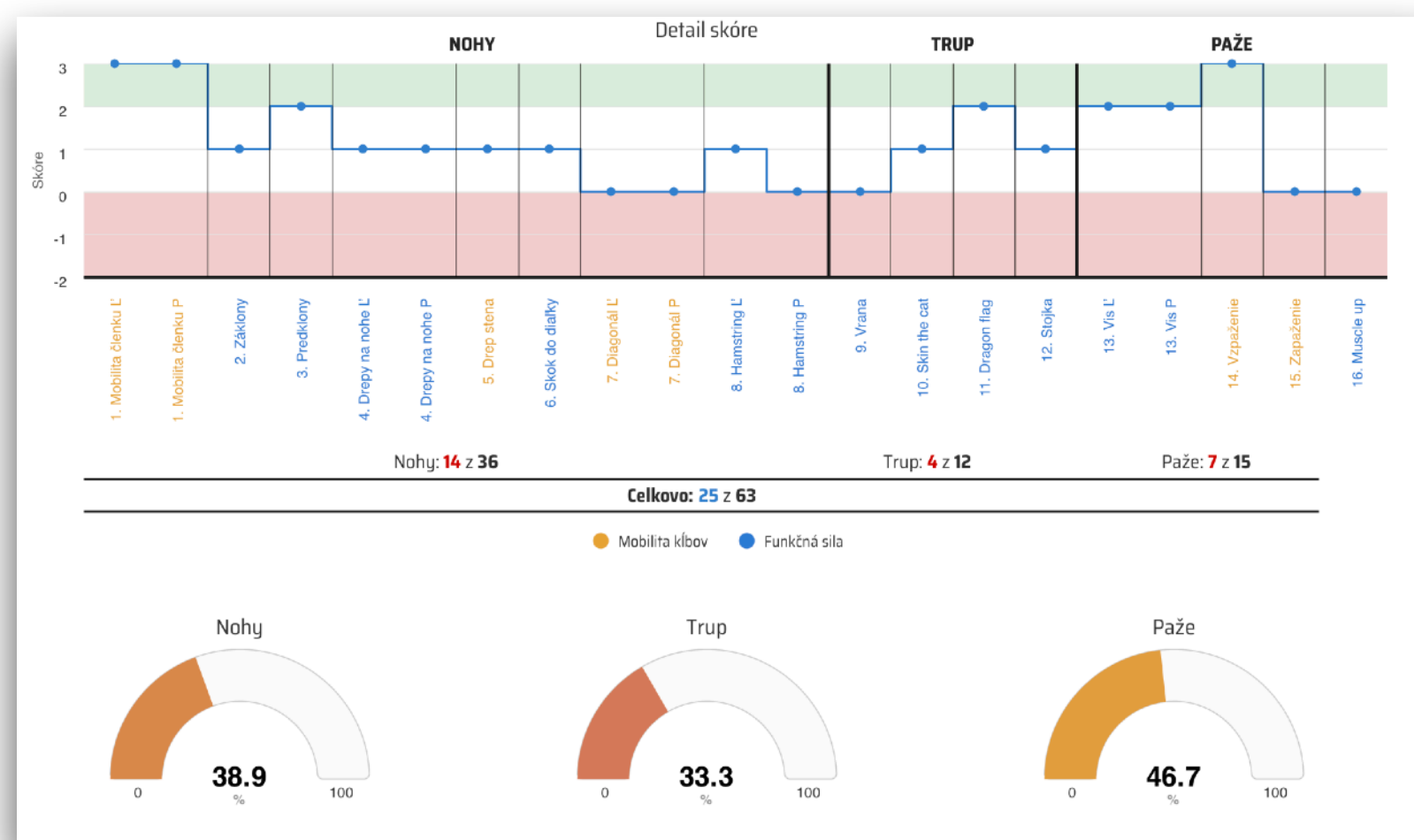
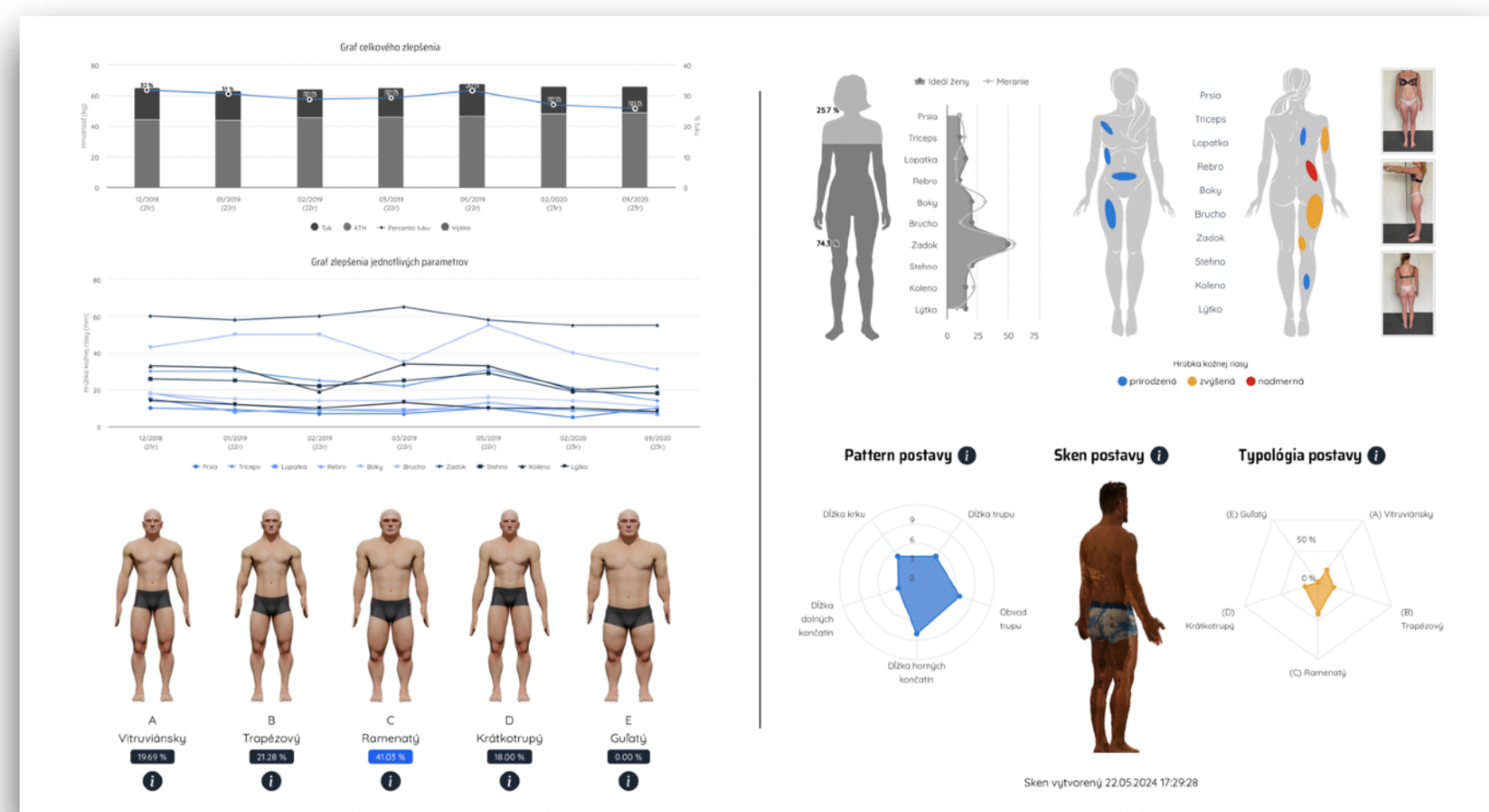


1) Diagnostický pohybový test na firme či v telocvični

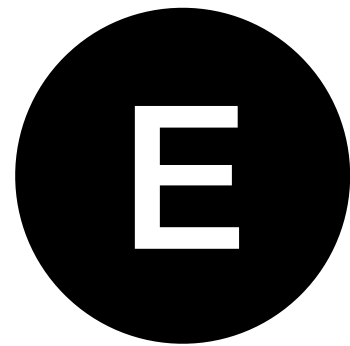
- diagnostika základnej pohybovej gramotnosti pre všetkých zamestnancov
- 16 testov fyzickej zdatnosti (hodnotenie na škále -2 až +3 body)
- hodnotenie pohybovej spôsobilosti pre nohy, trup i paže
- možnosť merať a digitálne vyhodnocovať aj % podkožného tuku či obvody tela

2) Digitálne pohybové vysvedčenie a zber dát

- zozbierané dáta z diagnostického testu vložené a vyhodnotené cez analytický systém MOVO eHealth
- sledovanie dlhodobých trendov zmien zlepšenia po zavedení zmien v pracovnom prostredí
- čo vieme odmerať, to vieme dlhodobo a systematicky zlepšovať



bezplatné konto MOVO eHealth systému TU



- webová **aplikácia** pre manažment pohybu priamo na pracovisku
- vstupná **analýza** (sebadiagnostika, pohybové pomôcky, oblasť problémov)
- vnútorná **databáza pohybov** rozdelená do vybraných kategórií
- **videá** rozdelené na inštruktážne (vysvetlivky, technika) a rýchle ukážky
- systém podľa vstupnej diagnostiky dávkuje **minimálne 15x za deň 20 sekundovú** dávku pohybu na predpis (5 minút no-extra-time pohybu / deň)
- po 3 mesiacoch retest a **analýza zlepšenia** (dashboard)
- každý **zamestnanec** dostáva inú dávku pohybu na predpis podľa jeho stavu
- **minimálna** dĺžka trvania programu 6 mesiacov (15 eur / mes. / zamestnanec)

900 EUR / 10 osôb / 6 mesiacov

(ceny bez DPH)

Rýchla samodiagnostika

prsty a ich vzdialenosť od zeme (cm)

zadok a jeho vzdialenosť od zeme (cm)

počet zhybov

počet sekúnd vo výse (čas)

počet dipov

Mám k dispozícii

☒ Neseda	☐ Schody
☒ Monkeybar	☒ Rebrina
☐ Stôl	☒ Činky
☒ Kettlebell	☐ Žienku
☒ Hrazda	☒ Palica
☐ Kruhy	☐ Bradlá
☐ Expander	

Uložiť

Oblasti problémov

☐ Haluxy	☒ Klenba
☐ Kolená	☒ Bedrá
☒ Krk	☒ Kríže
☐ Ramená	☐ Lakťe
☐ Zápästia	☐ Členky
☒ Migréna	

Uložiť

Powered by: nesda

• odporúčania
• manažment sedenia
• typy ako striedať polohy

• Sed
• Turecký sed
• Kľak nízky
• Kľak vysoký
• Bruchom
• Stálie

10:18

pop-up notifikácie aké NEAT pohyby vykonať

krátka video ukážka s konkrétnou dávkou

individuálne prispôbené stavu jedinca

odporúčania na zmeny pozície sedenia či státia

Pomodoro technika

Databáza pohybov a výber

Medicínska intervencia pomocou pohybových aktivít NEAT

(N.E.A.T. = Non-exercise Activity Thermogenesis)
alebo pohyb za "no-extra-time"

• A. Aeróbný pohyb (AP)
• B. Izometrický pohyb (IP)

Druhy NEAT pohybových činností:

• C. Dynamický pohyb (DP)
• D. Kompenzačný pohyb (KP)

A AP

B IP

C DP

D KP

1 Telo je kapitál.

Nie je na prenájom, ani na výmenu. Ak sa oň nestaráme, strácame hodnotu, výkon aj radosť.

2 Zdravie nie je benefit.

Je to základ každého projektu, tímu aj zmysluplného života.

3 Pohyb je súčasť práce.

Nie je to prestávka od povinností, ale návrat k prirodzenosti.

4 Sedenie je ako cukor.

V malých dávkach neškodí, vo veľkých zabíja ticho a pomaly.

5 Prestaňme optimalizovať stoličky.

Začnime optimalizovať svoje zvyky.

6 Každý pohyb je hlas za vitalitu.

Vis, drep, prechádzka po schodoch – všetko sa počíta.

7 Kultúra firmy sa neukladá do procesov.

Ukotvuje sa v telách, ktoré sa denne hýbu, regenerujú, tvoria hodnoty.

8 Produktivita je len vedľajší efekt zdravia.

Ak telo trpí, trpí aj výkon, kreativita a vzťahy.

9 Prevencia je forma lásky.

Nie k sebeckosti, ale k zodpovednosti za seba aj za druhých.

10 Nech je pohyb novou normou.

Nie trendom, nie doplnkom – ale prirodzeným rytmom života vo firme, ktorá chápe, že zdravý človek je najvyššia forma kapitálu.

Tento krok vás nestojí nič, môže vám však ušetriť tisíce eur ročne

1

Klikni sem

Odpovedzte na tieto otázky a zistite mieru rizika svojho pracovného prostredia



2

Objednajte si ma na úvodnú 30 minútovú bezplatnú prednášku pre zváženie spolupráce

+421 904 140 305



SIEMENS



CBRE





vladozlatos.com
neseda.com
movo.sk

@vladozlatos



Kontakt:

PaedDr. Vlado **Zlatoš**, PhD.
vlado@vladozlatos.com

+421 904 140 305

