



# Zdravé sedenie pre každého

Registrovaná  
zdravotnícka pomôcka

## Návod na použitie

Dynamickú podložku Dynasit položte spodnou (netextilnou) plochou na sedadlo stoličky tak, aby jej vykrojená časť smerovala ku kolenám. Zo začiatku sedávajte na mierne nafúkanom vankúši len 5-10 minút a opakujte 3-5krát denne! Objemom vzduchu vo vankúši regulujete intenzitu dynamiky sedenia. Sadnite si na približne 2/3 sedacej časti vankúša a mierne rozkročte dolné končatiny. Chodidlá odporúčame opierať celou plochou o pdlahu. Sedte uvoľnene a nebráňte sa zmenám polôh. Nedajte sa odradiť ak budete cítiť mierne bolesti v križovej oblasti. Je to pozitívna reakcia – obyčajná únava svalov, ktoré neboli na posilňovanie zvyknuté.

Nafukovanie: Všetky modely okrem rady PRO sa nafukujú ústami alebo na to určenými pumpami prostredníctvom klasickej ventilky. Modely PRO sa nafukujú prostredníctvom mini pumpy, ktorá je súčasťou balenia. Pri potrebe sfúknuť modely PRO nechajte ihlu pumpy zastrčenú vo ventilke a tlačte na plochu vankúša až kým nevypustíte požadované množstvo vzduchu.

**Kontraindikácie:** Dynasit nie je vhodný pri akútnych zápalových ochoreniach pohybového a nervového systému, pri závratoch. Ak máte nezhojené zlomeniny kostrče, chrbtice alebo panvy, nesedte na Dynasite!

**Ošetrovanie a údržba:** Neperte vankúš v práčke! Sedacia časť sa ľahko čistí kefkou a mydlom. Nenašívajte nič na vankúš! Mohlo by dôjsť k poškodeniu nafukovacej časti vankúša. Pozor na ostré predmety! Používajte vankúš pri teplotách prostredia od 8-40°C.

**Osobitné podmienky použitia:** Maximálna nosnosť Dynasitu je 120kg.