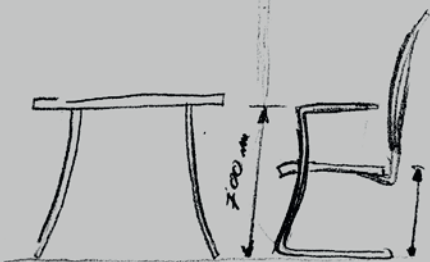
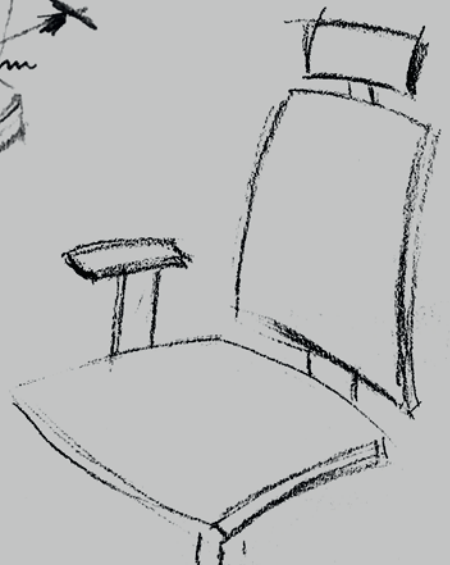
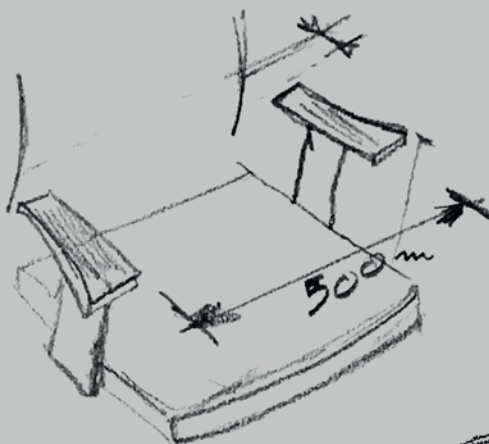
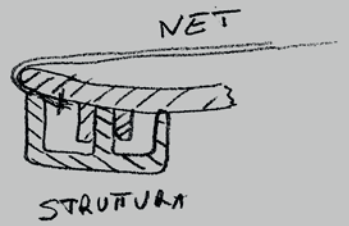
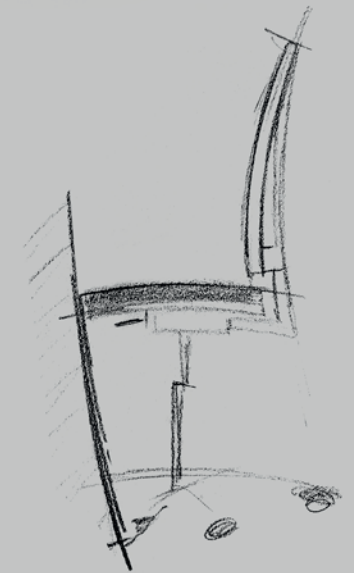
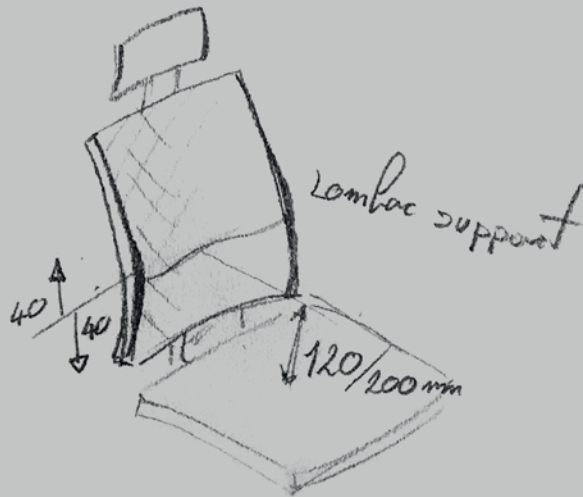
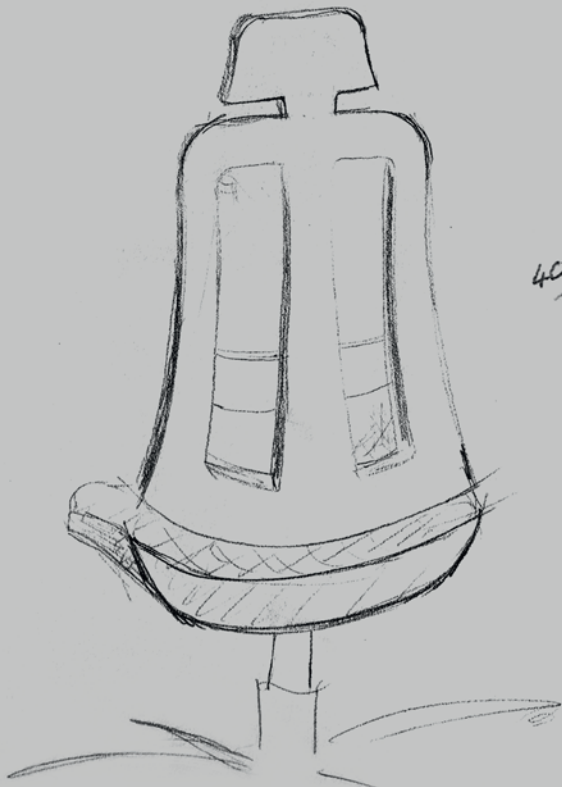
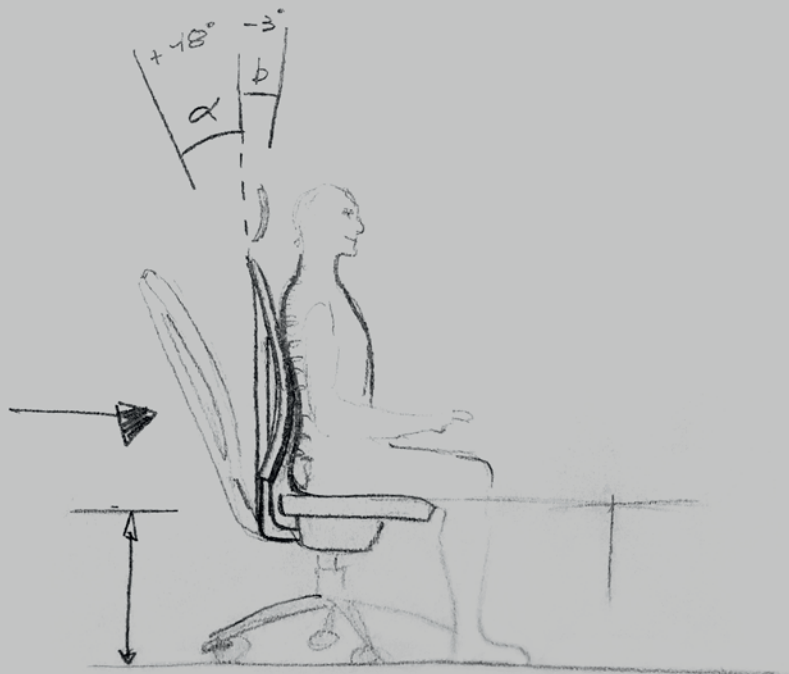
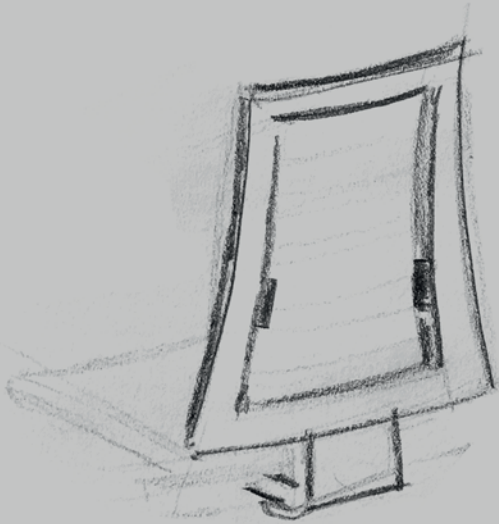


# Navigo

English | Polski

**bn**  
OFFICE SOLUTION





## To take care of employees' needs

For many years employers have been competing with each other in terms of creating various motivational systems, trying to provide their employees with the best working conditions and attracting new talents to their organisations. It is unquestionable that people are every company's greatest asset.

When thinking about the factors that influence employees' job satisfaction, it is worth remembering that health is the most important determinant of many people's quality of life. Comfortable conditions in an office lead to an increase in people's efficiency and the quality of the work they perform, as well as contributing to a lower absence rate.

A functional and properly adjusted chair is the basis of office ergonomics. Navigo is an ideal solution for modern office spaces. Thanks to its ergonomic mechanisms, users can adjust the chair's settings to their individual needs, which is particularly useful for shift work or desk sharing. With its wide adjustment range and dynamic sitting possibility, the chair provides high sitting comfort, while being reasonably priced.



Designed by  
**Oscar Buffon**

**Oscar Buffon** runs a design studio in Venice. His work mainly involves developing furniture for residential homes and offices. Being an expert in ergonomics, he has extensive experience in creating unique office chairs using modern materials and technological solutions.

## Zadbać o potrzeby pracowników

Pracodawcy od lat prześcigają się w tworzeniu różnorodnych systemów motywacyjnych, starając się zapewnić swoim pracownikom jak najlepsze warunki pracy i przyciągać talenty do swojej organizacji. Nie podlega bowiem dyskusji, że największą wartością firmy są ludzie.

Myśląc o czynnikach wpływających na zadowolenie pracownika warto pamiętać, że dla wielu z nich to zdrowie stanowi najważniejszy składnik jakości życia, a komfortowe warunki w biurze często przekładają się na wzrost efektywności i jakości wykonywanej pracy oraz niższą absencję.

Podstawą ergonomii w biurze jest funkcjonalne i odpowiednio dopasowane krzesło. Navigo to idealne rozwiązanie dla nowoczesnych przestrzeni biurowych. Ergonomiczne mechanizmy krzesła pozwalają dostosować ustawienia do potrzeb danego użytkownika, co ma duże znaczenie w systemie pracy zmianowej czy przy desk sharingu. Szeroki zakres regulacji, jak i możliwość dynamicznego siedzenia sprawiają, że krzesło zapewnia wysoki komfort. W dodatku za rozsądną cenę.

**Oscar Buffon** prowadzi studio projektowe w Wenecji. Zajmuje się głównie projektowaniem mebli dla biur i domów mieszkalnych. Jest ekspertem w dziedzinie ergonomii, który posiada duże doświadczenie w tworzeniu oryginalnych krzesel biurowych, wykorzystujących nowoczesne materiały i rozwiązania technologiczne.



# The right direction for a modern office

WŁAŚCIWY KIERUNEK  
DLA NOWOCZESNEGO BIURA



## Backrests

The characteristic classic design of the backrests with geometrical shapes allows for achieving interesting visual effects. The wide range of upholstery colours allows for matching the colour concept to a company's visual identification or sectioning off particular teams in the office. The Navigo offer includes 3 backrest types (upholstered – UPH, Mesh and Mesh Plus), each of which provides different visual and functional solutions. Plastic elements of the backrest are available in black or white. The upholstered version of the backrest is available with three different backrest covers to choose from.

## Oparcia

Charakterystyczny klasyczny design oparcí o zdecydowanych, geometrycznych kształtach pozwala na osiągnięcie ciekawych efektów wizualnych. Szeroka gama kolorystyczna tapicerek umożliwia dopasowanie kolorystyki do identyfikacji wizualnej firmy lub wyróżnienie kolorystyczne poszczególnych zespołów w biurze. Oferta Navigo umożliwia wybór 3 wersji oparcia (tapicerowana – UPH, Mesh i Mesh Plus), z których każda dostarcza inne rozwiązania wizualne, jak również funkcjonalne. Wykonane z tworzywa sztucznego elementy oparcia dostępne są zarówno w wersji czarnej, jak i białej. Tapicerowana wersja oparcia dostępna jest z trzema różnymi osłonami oparcia do wyboru.



Navigo Mesh



Navigo Mesh Plus



Navigo UPH



Navigo UPH Basic



Navigo UPH Window



Navigo UPH Insert

## Upholstered backrest: Basic model

A backrest with a full plastic shell that has a characteristic horizontal stripe pattern. The backrest version is available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Oparcie tapicerowane: Podstawowy model

Oparcie z pełną osłoną z tworzywa z charakterystycznym wzorem poziomych pasów. Dostępne w 2 wariantach kolorystycznych: białym lub czarnym. Regulacja wysokości oparcia dostępna w standardzie.



As standard  
| W standardzie:



Backrest lock in  
5 positions  
| Blokada oparcia  
w 5 pozycjach



Backrest height  
adjustment in the range  
of 70 mm (13 positions)  
| Regulacja wysokości  
oparcia w zakresie  
70 mm (13 pozycji)



## Upholstered backrest: Window model

A backrest with uncovered upholstery. The backrest version is available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Oparcie tapicerowane: Model Window

Oparcie z widoczną tapicerką. Dostępne w 2 wariantach kolorystycznych: białym lub czarnym. Regulacja wysokości oparcia dostępna w standardzie.



As standard  
| W standardzie:



Backrest lock in  
5 positions  
| Blokada oparcia  
w 5 pozycjach



Backrest height  
adjustment in the range  
of 70 mm (13 positions)  
| Regulacja wysokości  
oparcia w zakresie  
70 mm (13 pozycji)

## Upholstered backrest: Insert model

A backrest with a plastic shell, through which the backrest upholstery is visible. The backrest version is available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Oparcie tapicerowane: Model Insert

Oparcie z osłoną z tworzywa, przez którą prześwituje tapicerka oparcia. Dostępne w 2 wariantach kolorystycznych: białym lub czarnym. Regulacja wysokości oparcia dostępna w standardzie.



As standard  
| W standardzie:



Backrest lock in  
5 positions  
| Blokada oparcia  
w 5 pozycjach



Backrest height  
adjustment in the range  
of 70 mm (13 positions)  
| Regulacja wysokości  
oparcia w zakresie  
70 mm (13 pozycji)



The openwork seat  
cover ensures proper  
air circulation  
| Ażurowa osłona  
siedziska zapewnia  
odpowiednią cyrkulację  
powietrza





# Feel the lightness of each day

POCZUJ LEKKOŚĆ KAŻDEGO DNIA



## Mesh and Mesh Plus backrests

The visibly transparent Mesh and the flexible 3D Mesh Plus are two types of mesh backrest available in the Navigo line. They match the user's back easily and ensure the right air circulation at the same time. Transparency of the mesh backrests is a perfect counterbalance to the stable seat. It adds the feeling of lightness and elegance to the Navigo chair.

Plastic elements of the backrest are available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Oparcie Mesh i Mesh Plus

Wyraźnie transparentny Mesh oraz elastyczna siatka 3D Mesh Plus to dwie wersje siatkowego oparcia dostępne w linii Navigo. Łatwo dopasowują się do kształtu pleców użytkownika, zapewniając równocześnie odpowiednią cyrkulację powietrza. Transparentność oparcz siatkowych stanowi doskonałą przeciwagę do stabilnego siedziska, dodając lekkości i elegancji krzesłu Navigo.

Wykonane z tworzywa sztucznego elementy oparcia dostępne są w 2 wariantach kolorystycznych: białym lub czarnym. Regulacja wysokości oparcia jest dostępna w standardzie.



As standard  
| W standardzie:



Backrest lock in  
5 positions  
| Blokada oparcia  
w 5 pozycjach



Backrest height  
adjustment in the range  
of 70 mm (13 positions)  
| Regulacja wysokości  
oparcia w zakresie  
70 mm (13 pozycji)

## Mesh backrest



Mesh – high quality, transparent mesh.  
Available in black or grey.

Mesh – wysokogatunkowa, transparentna siatka.  
Dostępna w kolorze czarnym i szarym.

## Mesh Plus backrest



Mesh Plus – two-layer, flexible and nice-to-the-touch  
3D mesh that increases the comfort of sitting thanks  
to its structure and properties. Available in 8 colours.

Mesh Plus – dwuwarstwowa, elastyczna i przyjemna  
w dotyku siatka 3D, której struktura oraz właściwości  
podwyższają komfort siedzenia. Dostępna w 8  
kolorach.



## Mechanism | Mechanizm: Basic Synchro (FS)

A mechanism that ensures the possibility of free floating – the backrest and the seat tilt synchronously (backrest tilt angle: 33°\*, seat tilt angle: 11°). Thanks to this mechanism, the Navigo chair is even better adjusted to the changes in the body position and follows the user's movements.

Mechanizm zapewniający m. in. możliwość swobodnego kołysania się, podczas którego oparcie odchyla się synchronicznie z siedziskiem (kąt pochylenia oparcia 33°\*, siedziska 11°). Dzięki temu krzesło Navigo lepiej dopasowuje się do zmian pozycji i „podąża” za ruchem użytkownika.

\* Measurements under load.  
| Wymiary mierzone pod obciążeniem.



⊕ Seat depth adjustment in the range of up to 50 mm is available as an option.  
| Regulacja głębokości siedziska w zakresie do 50 mm jest dostępna jako opcja.

## Mechanism | Mechanizm: Self Synchro (FSB1)

A mechanism that offers a range of different ergonomic solutions, e.g. a self-weighting mechanism that automatically adopts the backrest resistance force to the user's weight (range: from 50 kg to 110 kg), as well as a “dynamic sitting” function – backrest tilt angle: 33°.\*

Mechanizm oferujący szereg rozwiązań ergonomicznych m. in. mechanizm samoważący zapewniający automatyczne dopasowanie oporu oparcia do wagi użytkownika (zakres od 50 kg do 110 kg), jak również funkcję „dynamicznego siedzenia” – kąt odchylania oparcia 33°.\*

\* Measurements under load.  
| Wymiary mierzone pod obciążeniem.



⊕ Seat depth adjustment in the range of up to 50 mm is available as an option.  
| Regulacja głębokości siedziska w zakresie do 50 mm jest dostępna jako opcja.

More information in the pricelist.  
| Więcej informacji w cenniku.



# Comfort within reach

WYGODA W ZASIĘGU RĘKI



Mechanism | Mechanizm:  
Advanced Synchro (LP11)



## Mechanism | Mechanizm: Advanced Synchro (LP11)



“Dynamic sitting” – free backrest floating ( $33^{\circ}$ ) function synchronised with the movement of the seat ( $11^{\circ}$ ). The backrest continually follows the user’s back, ensuring the right support during work.

„Dynamiczne siedzenie” – funkcja swobodnego kołysania się oparcia ( $33^{\circ}$ ) zsynchronizowana z ruchem siedziska ( $11^{\circ}$ ). Oparcie nieustannie podąża za plecami użytkownika gwarantując im odpowiednie podparcie podczas pracy.



All control elements are within the user’s reach. Only 2 turns of a knob are necessary to adjust the backrest tilt force to the user’s weight.

Wszystkie elementy sterujące znajdują się w zasięgu ręki użytkownika. Wystarczy 2 obroty pokrętła, by dostosować siłę odchylenia oparcia do wagi użytkownika.



Seat negative angle of  $3^{\circ}$  tilting with the backrest at  $6^{\circ}$  allows for chair tilting and eliminates the unfavourable effect of raising knees at the same time. The function is particularly useful when it comes to typing on the keyboard.

Kąt ujemny siedziska  $3^{\circ}$  pochylający się wraz z oparciem  $6^{\circ}$ . Umożliwia wychylenie krzesła eliminując jednocześnie niekorzystny efekt podnoszenia kolan. Funkcja szczególnie przydatna podczas pisania na klawiaturze.



Anti-Shock – a feature protecting the user’s back from being hit by the backrest after the lock is released.

Anti-Shock – automatyczne zabezpieczenie przed uderzeniem oparcia w plecy użytkownika po zwolnieniu blokady.



Seat depth adjustment – 60 mm, seat locks in 6 positions – an option that widens the range of adjustment possibilities to individual needs.

Regulacja głębokości siedziska – 60 mm, 6 pozycji blokady – opcja, która rozszerza możliwości dostosowania do indywidualnych potrzeb.

\* Measurements under load.  
| Wymiary mierzone pod obciążeniem.

More information in the pricelist.  
| Więcej informacji w cenniku.

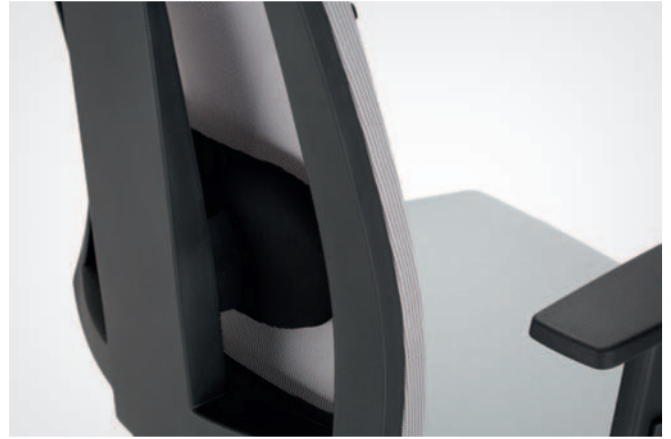


## Lumbar support | Podparcie lędźwi



The pneumatic lumbar support LN2 is designed for the UPH (upholstered) version. Thanks to the air bag located in the backrest, the chair ensures perfect lumbar support, allowing the user to work comfortably. Adjustment with the help of + and - buttons placed on the backrest.

Pneumatyczne podparcie lędźwi LN2 przeznaczone dla wersji tapicerowanych UPH. Umieszczona w oparciu poduszka powietrzna umożliwia płynne dostosowanie kształtu oparcia w odcinku lędźwiowym, zapewniając komfortową pracę. Regulacja zakresu przyciskami „+” i „-” znajdującymi się na oparciu krzesła.



The height-adjustable lumbar support LU2, designed for the MESH and MESH PLUS backrest versions, ensures high comfort. Adjustment range of the lumbar support - 70 mm (up/down). The upholstered cushion is always available in black.

Gwarantujące wygodę, regulowane na wysokość podparcie lędźwi LU2, zaprojektowane dla wersji oparcia MESH i MESH PLUS. Zakres regulacji podparcia - 70 mm (górze/dół). Tapicerowana poduszka dostępna zawsze w czarnym kolorze.

## Headrest | Zagłówek



It is a perfect complement of an ergonomic chair. It supports the user's head, releases their shoulders and spine, as well as reduces the feeling of tiredness experienced at work. The headrest is fully upholstered. It has height and inclination angle adjustment.

Stanowi idealne uzupełnienie ergonomicznego krzesła, zapewniając wygodne podparcie głowy oraz odciążenie barków i kręgosłupa, dzięki czemu zmniejszy odczucie zmęczenia podczas pracy. Zagłówek jest w pełni tapicerowany i posiada regulowaną wysokość i kąt wychylenia.



## Seat and backrest

The seat and backrest in the UPH (upholstered) version are equipped with deformation-resistant injected foam as standard. The foam is produced using injection technology, which guarantees exceptional durability and the proper flexibility, ensuring high comfort of use at the same time.

A seat made of 2 layers of cut foam of different density is also available: the upper layer consists of soft foam, while the bottom layer, which covers the plywood seat, consists of less flexible foam. This combination of both types of foam provides users with great sitting comfort, even during long working hours, and ensures a pleasant feeling during use. The backrest is covered with one layer of cut foam.

## Siedzisko i oparcie

W standardzie siedzisko i oparcie (wersja tapicerowana UPH) wyposażone jest w odporną na odkształcenia piankę wylewaną. Pianka wylewana jest w technologii wtryskowej, przez co zapewnia wyjątkową trwałość i odpowiednią sprężystość i przekłada się na wysoki komfort użytkowania.

Dostępna jest również opcja siedziska wykonanego z dwóch warstw pianki ciętej o różnej gęstości. Miękkiej pianki znajdującej się w górnej warstwie siedziska i mniej sprężystej pianki umieszczonej w dolnej warstwie pokrywającej siedzisko sklejkowe. Połączenie właściwości obu pianek zapewnia wygodę nawet podczas wielogodzinnej pracy. Oparcie natomiast wypełnione jest jedną warstwą ciętej pianki.



Deformation-resistant injected foam (FOAM-I)  
| Odporna na odkształcenia pianka wylewana,  
(FOAM-I)



Cut foam of different density (2 layers, FOAM-C)  
| Cięta pianka o różnej gęstości (2 warstwy, FOAM-C)







## Armrests

To ensure the models are adjusted to individual needs and capabilities, we offer no fewer than 5 different armrest types – fixed armrests, height-adjustable armrests, as well as 2-D, 3-D and 4-D armrests.

The armrests are made of black or black and white plastic and are equipped with a pad made of soft black polyurethane. In selected models, there is a possibility to adjust the distance of the armrests from the seat, which ensures they can be better adjusted to the user's needs (range: 25 mm to one side).

## Podłokietniki

Aby można było dobrać model do indywidualnych potrzeb i możliwości, proponujemy aż 5 modeli podłokietników – podłokietniki stałe, regulowane na wysokość oraz 2D, 3D lub 4D.

Podłokietniki mogą być wykonane z czarnego lub kombinacji białego i czarnego tworzywa z nakładką z miękkiego poliuretanu w kolorze czarnym. W wybranych modelach podłokietników możliwa jest regulacja ich odległości od siedziska, co pozwala jeszcze lepiej dostosować ich położenie do potrzeb Użytkownika (zakres: 25 mm w jedną stronę).



Fixed  
| Stały



Height-adjustable  
| Regulowany na wysokość



2-D



3-D



4-D

## Bases

The base of the Navigo chair can be made of black or white durable plastic or aluminium – polished or powder-coated in ALU colour.

Castors can be chosen depending on the surface type – soft or hard floors. All castors are fitted with an automatic self-braking mechanism.



BL (TS25)  
Black | Czarna

## Podstawy

Podstawa jezdna krzesła Navigo może być wykonana z trwałego tworzywa w kolorze czarnym lub białym lub z aluminium – polerowanego lub malowanego proszkowo na kolor ALU.

Istnieje możliwość doboru kółek do rodzaju powierzchni – twardej lub miękkiej. Wszystkie kółka są wyposażone w mechanizm automatycznego hamowania bez obciążenia.



W (TS25-W)  
White | Biała



CR (ST44-POL)  
Chrome | Chromowana



ALU (ST44-ALU)  
Aluminium | Aluminiowa



Castors for soft floors  
| Kółka do miękkich powierzchni



Castors for hard floors  
| Kółka do twardych powierzchni



5 min



Assembly time:  
only 5 minutes  
| Czas montażu:  
tylko 5 minut

8 (10)



8 or 10 pieces  
(RTS version)  
on a pallet  
| 8 lub 10  
(wersja RTS)  
sztuk na palecie



## A-type packaging

Partially assembled chair. The packaging contains 4 separate elements:

1. backrest,
2. assembled seat with a mechanism and armrests,
3. lift,
4. base with assembled castors.

To assemble the Navigo chair, you only need three identical screws that are attached to every set.

Krzesło częściowo zmontowane. Opakowanie zawiera 4 odrębne elementy:

1. oparcie,
2. zmontowane siedzisko z mechanizmem i podłokietnikami,
3. podnośnik,
4. podstawę z zamontowanymi kółkami.

Do montażu krzesła Navigo wystarczy użyć trzech takich samych śrub, które dołączane są do każdego zestawu.

3 min



Assembly time:  
only 3 minutes  
| Czas montażu:  
tylko 3 minuty

6



6 pieces  
on a pallet  
| 6 sztuk  
na palecie



## L-shape packaging

Partially assembled chair (option). The packaging contains 3 separate elements:

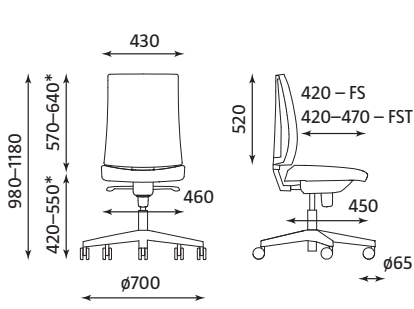
1. assembled seat with a mechanism, backrest and armrests,
2. lift,
3. base with assembled castors.

Krzesło częściowo zmontowane (opcja).

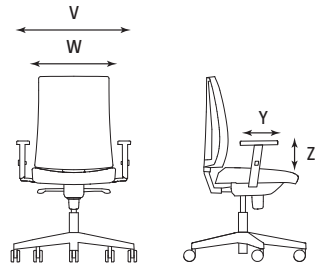
Opakowanie zawiera 3 odrębne elementy:

1. zmontowane siedzisko z mechanizmem, oparciem i podłokietnikami,
2. podnośnik,
3. podstawę z zamontowanymi kółkami.

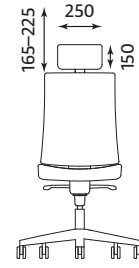
# Dimensions | Wymiary



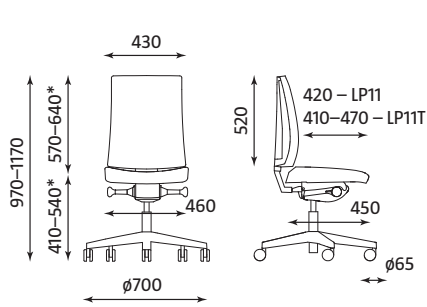
NAVIGO UPH FS RTS TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 14.65 kg (14.90 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 14.15 kg (14.40 kg)



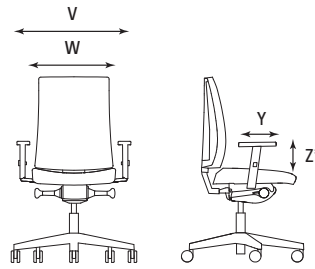
NAVIGO UPH FS R35K2 TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 16.25 kg (16.50 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 15.75 kg (16.00 kg)



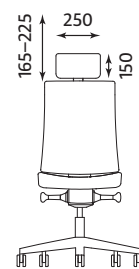
NAVIGO UPH HRUA FS RTS TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 15.25 kg (15.50 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 14.75 kg (15.00 kg)



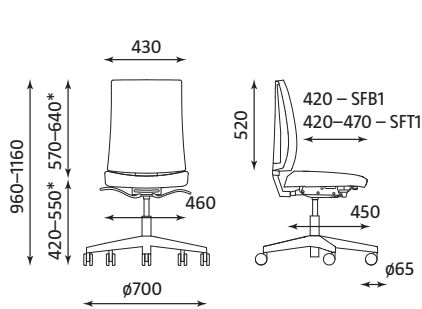
NAVIGO UPH LP11 RTS TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 14.55 kg (14.80 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 14.05 kg (14.30 kg)



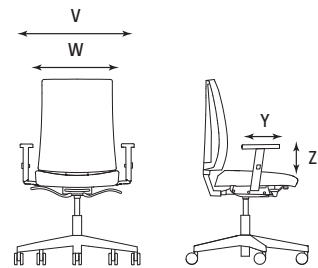
NAVIGO UPH LP11 R35K2 TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 16.15 kg (16.40 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 15.69 kg (15.90 kg)



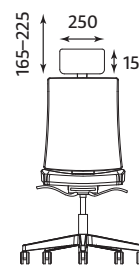
NAVIGO UPH HRUA LP11 RTS TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 15.15 kg (15.40 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 14.65 kg (14.90 kg)



NAVIGO UPH SFB1 RTS TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 14.80 kg (15.05 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 14.30 kg (14.55 kg)



NAVIGO UPH SFB1 R35K2 TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 16.40 kg (16.65 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 15.90 kg (16.15 kg)



NAVIGO UPH HRUA SFB1 RTS TS25 (ST44) ESH  
Weight | Waga: 15.40 kg (15.65 kg)  
NAVIGO MESH/MESH PLUS  
Weight | Waga: 14.90 kg (15.15 kg)

GS - safety certificate  
| GS - certyfikat bezpieczeństwa

Dimensions   Wymiary [mm]					
Armrest type   Typ podłokietnika	Z* Armrest height   Wysokość podłokietnika	Y Armrest pad length   Długość nakładki podłokietnika	W Distance between armrests   Szerokość prześwitu między podłokietnikami	V External armrest width   Szerokość zewnętrzna podłokietników	Weight   Waga [kg]
GTP57K2	225	225	460	620	1.25
R35K2	200-280	225	490	650	1.60
R35K3	22-300	230	480	660	1.80
R35K2 SB2	190-270	225	460-510	620-670	2.45
R35K3 SB2	210-290	230	450-500	630-680	2.65

\* Dimensions measured under load in accordance with the EN standard.  
| Wymiary mierzone pod obciążeniem zgodnie z normą EN.

## Work-health balance

From an anatomical point of view, the sitting position is not beneficial for the human body.

As a result, 60–80% of employees – the majority of whom are office employees – feel pain in the lumbar or sacral spine area. Problems connected with feeling back pain are one of the most frequent causes of sick leave. That's why height-adjustable desks are the right complement to an ergonomic workstation.

The possibility to work standing up relieves the overloaded neck muscles, which improves employees' well-being and physical condition. Providing employees with the possibility to change desk height easily increases their work comfort and has a positive influence on their efficiency.

The key to find the work-health balance is to break up employees' activities throughout the day. The latest research suggests a sit-stand-stretch cycle, which means sitting for twenty minutes, standing for eight minutes, then moving around and stretching for two minutes.

## Work-health balance

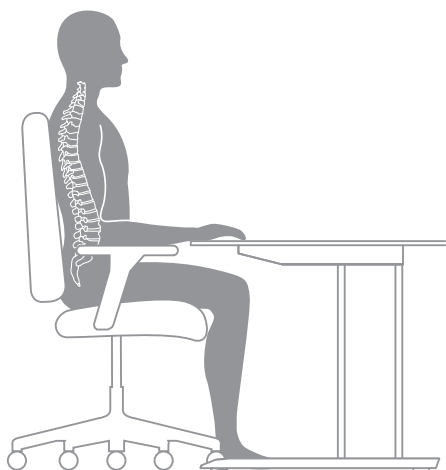
Pozycja siedząca z anatomicznego punktu widzenia niestety nie jest korzystna dla naszego ciała.

W rezultacie 60–80% pracowników odczuwa ból w lędźwiowym lub krzyżowym odcinku kręgosłupa. Znaczna część z nich to właśnie pracownicy biurowi. Dolegliwości związane z bólami kręgosłupa są jedną z najczęstszych przyczyn zwolnień lekarskich. Dlatego właściwym uzupełnieniem ergonomicznego stanowiska pracy są biurka z regulacją wysokości.

Praca w pozycji stojącej pozwala odpocząć obciążonym partiom mięśni karku oraz szyi, co przekłada się na lepsze samopoczucie i kondycję fizyczną. Umożliwienie pracownikowi łatwego zmieniania wysokości biurka podnosi komfort pracy i ma wpływ na efektywność.

Kluczem do znalezienia równowagi pomiędzy pracą a zdrowiem jest zmiana aktywności pracowników w ciągu dnia. Najnowsze badania sugerują wprowadzenie cyklu „siedzenie-stanie-ruch”, co oznacza, że w ciągu każdych 30 minut pracy powinniśmy spędzić w pozycji siedzącej dwadzieścia minut, stojącej – osiem minut, a następnie poruszając się i rozciągając – dwie minuty.

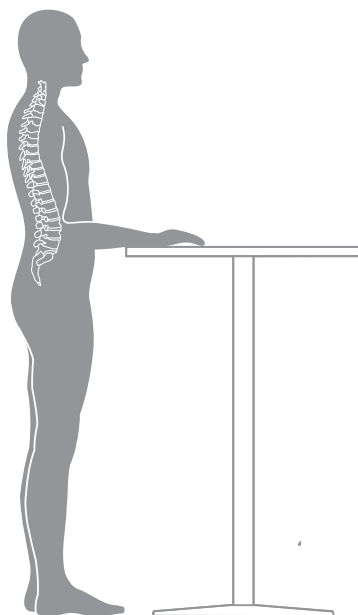
Every 30 minutes | Każde 30 minut



20 min



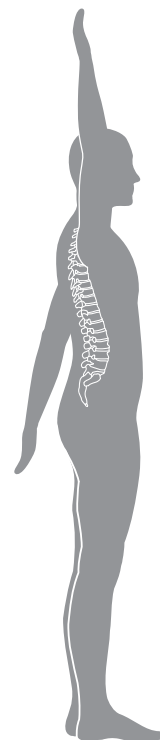
Sitting position  
| Pozycja siedząca



8 min



Standing position  
| Pozycja stojąca



2 min



Stretching  
| Rozciąganie



Bibliography | Bibliografia:

1. Buckley J., Hedge A., Yates T., Copeland R., Loosemore M., Hamer M. (2015). *The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity.* "British Journal of Sports Medicine."

© Copyright Nowy Styl Group  
Nowy Styl Group reserves the right to change the constructional features and upholsteries of products.  
| Grupa Nowy Styl zastrzega sobie prawo do zmian konstrukcyjnych produktów oraz wykończeń.

Note! Colour patterns illustrated here may differ from the originals.  
| Uwaga! Prezentowane kolory wykończeń mogą różnić się od oryginałów.



**#Navigo**

We KNOW HOW to  
**#MakeYourSpace**

[www.NowyStylGroup.com](http://www.NowyStylGroup.com)

