










πλαισιο ●



Καρέκλα γραφείου

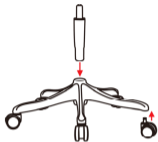
Οδηγίες Χρήσης

## Λίστα εξαρτημάτων

<p>①</p>  <p>Ροδέα X 5</p>	<p>④</p>  <p>Μπράτσα X 2</p>
<p>②</p>  <p>Βάση X 1</p>	<p>⑤</p>  <p>Κάθισμα X 1</p>
<p>③</p>  <p>Μπουκάλα X 1</p>	<p>⑥</p>  <p>Πλάτη X 1</p>
<p><b>Βίδες και ροδέλες</b></p> <p>⑦</p>  <p>M8 x 25mm για τα μπράτσα</p> <p>⑧</p>  <p>M8 x 22mm για την πλάτη</p> <p><b>Κλειδί Άλεν</b></p> 	

# Συναρμολόγηση του προϊόντος

## ΒΗΜΑ 1



## ΒΗΜΑ 2



Κλειδί  
Άλεν



## ΒΗΜΑ 3



Κλειδί  
Άλεν



## ΒΗΜΑ 4



## Μοχλοί/ πλήκτρα ελέγχου των ρυθμίσεων της καρέκλας

- (1) Πλήκτρο ρύθμισης του ύψους της πλάτης
- (2) Πλήκτρο ρύθμισης του ύψους των μπράτσων
- (3) Μοχλός ρύθμισης της θέσης, του ύψους του καθίσματος και της κλίσης της πλάτης
- (4) Λαβή ρύθμισης της τάσης που απαιτείται για την κλίση της πλάτης
- (5) Υποδοχή αποθήκευσης για το CD και τις οδηγίες χρήσης
- (6) Πλήκτρο ρύθμισης της κλίσης του καθίσματος



## Διαθέσιμες ρυθμίσεις της καρέκλας



## A1: Ρύθμιση ύψους προσκέφαλου



Κρατήστε το μοχλό ρύθμισης του ύψους του προσκέφαλου ώστε να ρυθμίσετε το ύψος του. Είναι διαθέσιμες 5 θέσεις οι οποίες έχουν απόσταση 5 εκ. μεταξύ τους.



Το κατάλληλο ύψος είναι αυτό στο οποίο ο σβέρκος σας στηρίζεται επαρκώς στο προσκέφαλο.

## A2: Ρύθμιση γωνίας προσκέφαλου



Κρατήστε το μαξιλάρι ώστε να ρυθμίσετε τη γωνία κλίσης του. Μπορείτε να ρυθμίσετε τη γωνία κατά 120 μοίρες.

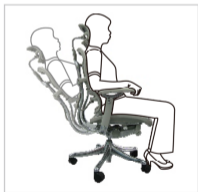


Η καλύτερη γωνία είναι αυτή στην οποία μπορείτε να μετακινείτε εύκολα το λαιμό σας.

## B1: Ρύθμιση γωνίας κλίσης της πλάτης



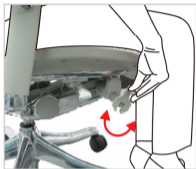
Τραβήξτε προς τα πίσω το μοχλό ρύθμισης του ύψους του καθίσματος και της κλίσης της πλάτης και ρίξτε το βάρος σας προς την πλάτη μέχρι η πλάτη να λάβει την επιθυμητή γωνία. Επιστρέψτε το μοχλό στην αρχική, μεσαία θέση ώστε να ασφαλίσει. Είναι διαθέσιμες 4 θέσεις, οι οποίες έχουν απόσταση 25 μοίρες μεταξύ τους.



Επιλέξτε την κατάλληλη γωνία για την πλάτη ώστε να μειώσετε την πίεση στη σπονδυλική στήλη σας.



## B2: Ρύθμιση της τάσης για γρήγορη ή ελαφρά κλίση της πλάτης

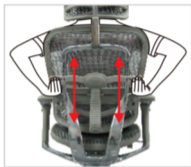


Τραβήξτε τον μοχλό προς τα έξω και: Ανοίξτε τη λαβή ρύθμισης τάσης για την κλίση της πλάτης και περιστρέψτε την προς τα μπροστά ή προς τα πίσω ώστε να επιλέξετε την επιθυμητή ρύθμιση τάσης για τη γρήγορη κλίση ή κλείστε τη λαβή και περιστρέψτε την προς τα μπροστά ή προς τα πίσω για να επιλέξετε την επιθυμητή ρύθμιση τάσης για την ελαφρά κλίση. Στη συνέχεια κλείστε τη λαβή και σπρώξτε το μοχλό προς τα μέσα, στην αρχική θέση του, ώστε να ασφαλίσει.



Ο μηχανισμός συγχρονισμού είναι εργονομικά σχεδιασμένος ώστε να βελτιώνει την άνεση και να μειώνει τις καταπονήσεις. Η αναλογία ρύθμισης/ κλίσης της πλάτης σε σχέση με το κάθισμα είναι 3:1.

### B3: Ρύθμιση του ύψους της πλάτης



Ενώ κάθεστε και βάζετε βάρος προς την πλάτη, κρατήστε τον μηχανισμό ρύθμισης ύψους της πλάτης από τις δύο πλευρές του για να ρυθμίσετε την πλάτη προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

### B4: Ρύθμιση της υποστήριξης της οσφυϊκής περιοχής



- A. Για να ρυθμίσετε το ύψος της υποστήριξης της οσφυϊκής περιοχής, ρυθμίστε το ύψος της πλάτης. Υπάρχουν 4 θέσεις ανάμεσα στις οποίες μπορείτε να επιλέξετε, με απόσταση 6 εκατοστά μεταξύ τους.
- B. Όταν βρίσκεται στο κατάλληλο ύψος, παρέχει άνεση στην οσφυϊκή περιοχή του ατόμου που κάθετει στην καρέκλα, ώστε να μην υπάρχει καταπόνηση στη μέση.

## Γ1: Ρύθμιση του ύψους των μπράτσων



Πιέστε τα πλήκτρα ρύθμισης του ύψους των μπράτσων για να ανεβάσετε ή να κατεβάσετε τα μπράτσα στο επιθυμητό ύψος. Υπάρχουν 8 θέσεις ανάμεσα στις οποίες μπορείτε να επιλέξετε, με απόσταση 8 εκατοστά μεταξύ τους



Συνιστώμενη θέση ύψους των μπράτσων: Αφήστε τα χέρια σας να κάθουν αναπαυτικά στα μπράτσα και σε γωνία 90 μοιρών. Τα μπράτσα της καρέκλας θα πρέπει να είναι 3 εκατοστά πιο ψηλά από τους αγκώνες σας.

## Γ2: Ρύθμιση της γωνίας των μπράτσων



Μπορείτε να ρυθμίσετε τη γωνία των μπράτσων προς τα έξω ή προς τα μέσα κατά 9 μοίρες.



Η καλύτερη γωνία επιτυγχάνεται όταν τα χέρια σας αναπαύονται με φυσικό τρόπο στα μπράτσα της καρέκλας ενώ εργάζεστε.

### Γ3: Ρύθμιση του πλάτους των μπράτσων



Κρατήστε και σπρώξτε τα μπράτσα προς τα μέσα ή προς τα έξω ώστε να έχουν το επιθυμητό πλάτος. Συνολικά το εύρος ρύθμισης είναι 4 εκατοστά.

### Γ4: Ρύθμιση της θέσης των μπράτσων (προς τα μπροστά/ προς τα πίσω)



Σπρώξτε τα μπράτσα προς τα μπροστά ή προς τα πίσω ώστε να τα τοποθετήσετε στην επιθυμητή θέση. Το εύρος ρύθμισης είναι περίπου 4 εκατοστά.

## Δ1: Ρύθμιση του ύψους του καθίσματος



Τραβήξτε προς τα πάνω το μοχλό ρύθμισης του ύψους του καθίσματος και της κλίσης της πλάτης και κρατήστε τον σ' αυτή τη θέση ενώ αλλάζετε το ύψος του καθίσματος. Όταν φτάσετε στο επιθυμητό ύψος, απελευθερώστε το μοχλό ώστε το κάθισμα να ασφαλίσει στη συγκεκριμένη θέση.



Λόγω του γεγονότος ότι αν το κάθισμα έχει ρυθμιστεί σε λανθασμένο ύψος θα υπάρξει καταπόνηση στην πλάτη, σας συνιστούμε να το ρυθμίσετε σε τέτοιο ύψος ώστε η γωνία που σχηματίζουν τα πόδια σας να είναι ελαφρώς μικρότερη από 90 μοίρες και τα πόδια σας να πατούν επίπεδα στο πάτωμα.

## Δ2: Ρύθμιση του βάθους του καθίσματος

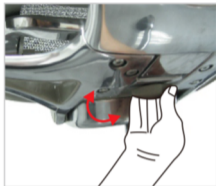


Σπρώξτε το μοχλό ρύθμισης του βάθους του καθίσματος προς τα μπροστά για να ρυθμίσετε το βάθος του καθίσματος (το εύρος ρύθμισης είναι περίπου 5 εκατοστά). Όταν αφήσετε το μοχλό, η καρέκλα θα ασφαλίσει στο συγκεκριμένο βάθος.



Το ιδανικό βάθος επιτυγχάνεται όταν: Το πάνω μέρος των ποδιών ακουμπά καλά στο κάθισμα, η οσφυϊκή περιοχή ακουμπά καλά στην πλάτη της καρέκλας και το πίσω μέρος των γονάτων δεν αγγίζει την άκρη του καθίσματος.

### Δ3: Ρύθμιση της κλίσης του καθίσματος



A. Μπορείτε να ρυθμίσετε την κλίση του καθίσματος περιστρέφοντας το πλήκτρο ρύθμισης της κλίσης του καθίσματος. Το εύρος ρύθμισης είναι 2,5 εκατοστά.

B. Επιλέξτε την επιθυμητή κλίση ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, ώστε να νιώθετε άνετα.







**πλαίσιο**

Δωρεάν Τηλεφωνική Τεχνική Υποστήριξη: 800-11-12345, 2102895000  
e-mail: [tech\\_support@plaisio.gr](mailto:tech_support@plaisio.gr)