

Καρέκλα Γραφείου Ergofit

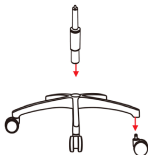
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Λίστα εξαρτημάτων

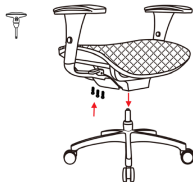
①  Ροδάκια X 5	④  Μπράτσα X 2
②  Βάση X 1	⑤  Κόθισμα X 1
③  Μπουκάλα X 1	⑥  Πλάτη X 1
Βίδες και ροδέλες  M8 x 17mm για τα μπράτσα  M8 x 17mm για την πλάτη Κλειδί Άλεν 	

Συναρμολόγηση της καρέκλας γραφείου Ergofit

ΒΗΜΑ 1



ΒΗΜΑ 2



ΒΗΜΑ 3

Κλειδί Άλεν



Μοχλοί/ πλήκτρα ελέγχου των ρυθμίσεων της καρέκλας

- (1) Μοχλός ρύθμισης του ύψους της πλάτης
- (2) Πλήκτρο ρύθμισης του ύψους των μπράτσων
- (3) Μοχλός ρύθμισης του ύψους του καθίσματος και της κλίσης της πλάτης



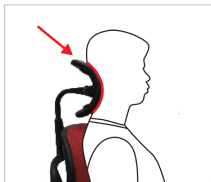
Διαθέσιμες ρυθμίσεις της καρέκλας



A1: Ρύθμιση ύψους προσκέφαλου

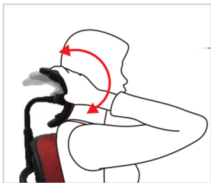


Κρατήστε το μοχλό ρύθμισης του ύψους του προσκέφαλου ώστε να ρυθμίσετε το ύψος του. Είναι διαθέσιμες 6 θέσεις οι οποίες έχουν απόσταση 4 εκ. μεταξύ τους.



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

A2: Ρύθμιση γωνίας προσκέφαλου

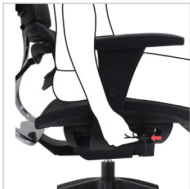


Κρατήστε το μαξιλάρι ώστε να ρυθμίσετε τη γωνία κλίσης του. Μπορείτε να ρυθμίσετε τη γωνία κατά 30 μοίρες.



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

B1: Ρύθμιση γωνίας κλίσης πλάτης και τάσης εξισορρόπησης βάρους



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 23 μοίρες μεταξύ τους.



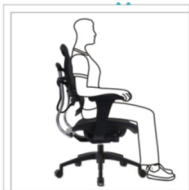
Ο μηχανισμός εξισορρόπησης του βάρους ρυθμίζει αυτόματα την τάση κλίσης στην ιδανική τιμή, ανάλογα με το βάρος του ατόμου που κάθεται στην καρέκλα.

B2: Ρύθμιση του ύψους της πλάτης



Κρατήστε τον μηχανισμό ρύθμισης ύψους της πλάτης από τις δύο πλευρές του για να ρυθμίσετε την πλάτη προς τα πάνω ή προς τα κάτω. Αν τον σπρώξετε στην πάνω- πάνω θέση στη συνέχεια θα πρέπει να τον επιστρέψετε στην κάτω – κάτω θέση. Είναι διαθέσιμες 4 θέσεις, οι οποίες έχουν απόσταση δεκ. μεταξύ τους.

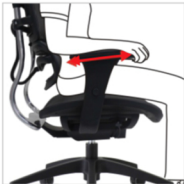
B3: Ρύθμιση της υποστήριξης του θώρακα



A. Για να ρυθμίσετε το ύψος της υποστήριξης του θώρακα, ρυθμίστε το ύψος της πλάτης.

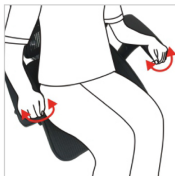
B. Όταν βρίσκεται στο κατάλληλο ύψος, παρέχει άνεση στο θώρακα του ατόμου που κάθετοι στην καρέκλα, ώστε να μην υπάρχει κόπωση.

Γ1: 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 στο επιθυμητό σημείο. Το εύρος ρύθμισης είναι περίπου 5 εκατοστά.

Γ2: Ρύθμιση της γωνίας των μπράτσων

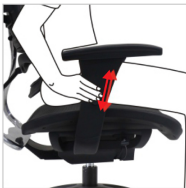


Μπορείτε να ρυθμίσετε τη γωνία των μπράτσων προς τα έξω ή προς τα μέσα κατά 15 μοίρες.



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

Δ1: Ρύθμιση του ύψους των μπράτσων

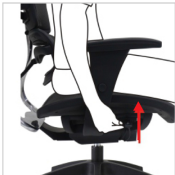


Πιέστε τα πλήκτρα ρύθμισης του ύψους των μπράτσων για να ανεβάσετε ή να κατεβάσετε τα μπράτσα στο επιθυμητό ύψος.



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

E1: Ρύθμιση του ύψους του καθίσματος

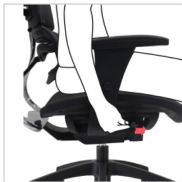


Τραβήξτε προς τα πάνω το μοχλό ρύθμισης του ύψους του καθίσματος και της κλίσης της πλάτης και κρατήστε τον σ' αυτή τη θέση ενώ αλλάζετε το ύψος του καθίσματος. Όταν φτάσετε στο επιθυμητό ύψος, απελευθερώστε το μοχλό ώστε το κάθισμα να ασφαλίσει στη συγκεκριμένη θέση.

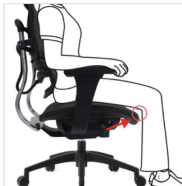


Λόγω του γεγονότος ότι αν το κάθισμα έχει ρυθμιστεί σε λανθασμένο ύψος θα υπάρξει καταπόνηση στην πλάτη, σας συνιστούμε να το ρυθμίσετε σε τέτοιο ύψος ώστε η γωνία που σχηματίζουν τα πόδια σας να είναι ελαφρώς μικρότερη από 90 μοίρες και τα πόδια σας να πατούν επίπεδα στο πάτωμα.

Ε2: Ρύθμιση του βάθους του καθίσματος



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



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





πλαίσιο

Δωρεάν Τηλεφωνική Τεχνική Υποστήριξη: 800-11-12345, 2102895000
e-mail: tech_support@plaisio.gr