

SWOPPER

Návod k použití



swopper®
FOR THE BENEFIT OF YOUR **BACK**

Gratulujeme Vám !

Se swopperem jste si vybrali zdravý aktivní způsob sezení. Tento dokument je stručným návodem ke všemu, co potřebujete vědět o vašem swopperu. Pokud byste měli další dotazy, neváhejte nás kontaktovat nebo navštívit naše webové stránky www.zdravesezeni.net.

Technická data

Výška: 45 – 65 cm - pružina MEDIUM dodávaná jako standard , 42 – 61 cm - volitelná pružina SMALL, pro model WORK 42 – 62 cm, pro model SADDLE 55 – 75 cm

Průměr sedáku: 40 cm

Průměr kruhové podnože bez koleček: 55 cm

Průměr kruhové podnože s kolečky: 58 cm

Váha: 11 kg, s opěradlem 17 kg

Dovolené zatížení: 60 kg – 120 kg (pružina MEDIUM), 40 – 70 kg (pružina SMALL)

Použité materiály:

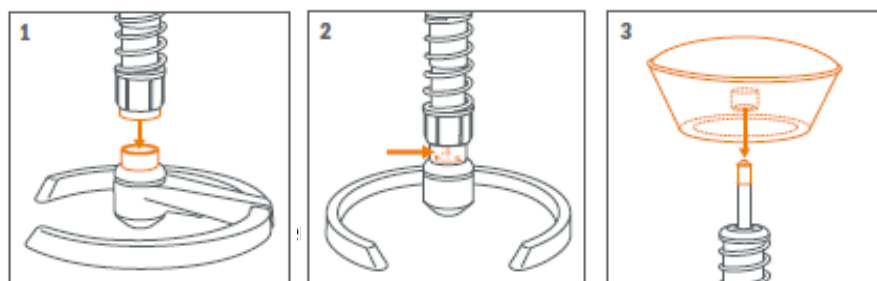
pružinová noha – tlakový odlitek z hliníku

sedák – umělá hmota vstřikovaná pod tlakem, s výplní z pěnové gumy, volitelně z Tempuru

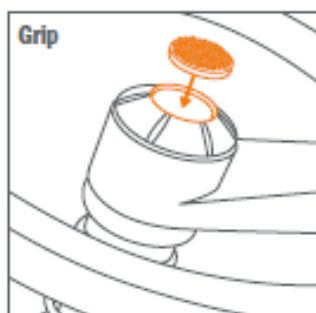
potah – mikrofáze, Stamskin, Care (Stamskin), Softex, přírodní kůže

Jak smontovat váš swopper

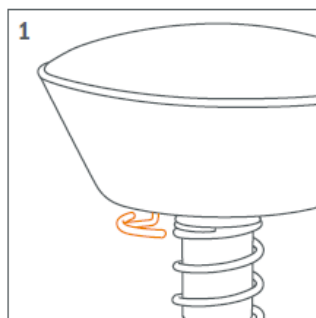
Smontujte swopper z dílů tak, jak je patrné z obrázku. Zasuňte nohu s pružinou do střední části kruhové podnože tak, aby škála s označením nastavení směřovala do otevřené části podnože. Pak nasuňte sedák na nohu – střed sedáku musí dosednout na střed pružinové nohy. Posadte se na swopper a silně se na něm zhoupněte shora dolů tak, aby všechny 3 díly do sebe dobře zapadly a tak se utáhly.



Pro zabránění nežádoucího pohybu swopperu na hladkých tvrdých podlahách (kámen, parkety apod.) použijte přiložený ozubený kruhový úchyt. Můžete ho snadno namontovat sami podle instrukcí na obrázku. Otočte swopper kruhovou podnoží nahoru, vyjměte černý gumový kruh na jeho spodní straně (ozn. grip), a na jeho místo nasuňte ozubený úchyt.



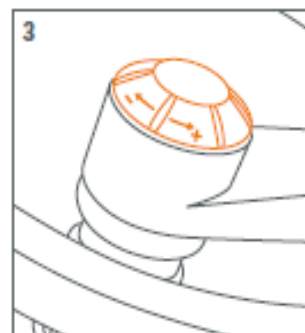
Jak správně nastavit váš swopper



1. výška

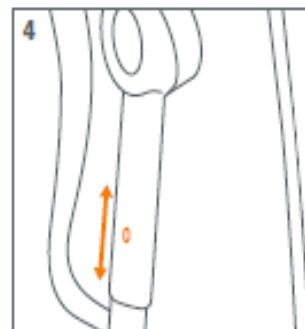
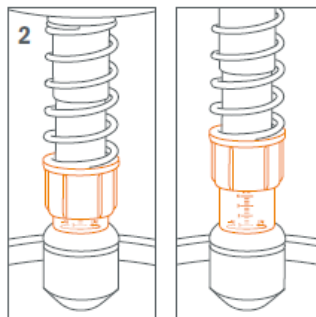
Pákou pod sedákem můžete plynule nastavit výšku swopperu. Úhel svíraný vsedě vašimi kyčlemi a stehny, jakož i úhel mezi stehny a lýtky, by měl být trochu větší než 90°.

Doporučujeme toto nastavení výšky swopperu; pokud to není možné např. kvůli výšce vašeho pracovního stolu, pak má při nastavení přednost dodržení správné vzdálenosti vašich očí od pracovní desky.



2. nastavení tvrdosti pružiny

Tvrdost pružiny lze plynule nastavovat pro váhu od 60 kg do 120 kg. Nastavení provádíte otáčením plastového „rukávu“ na spodní části nohy swopperu (pod pružinou). Měli byste nastavit tvrdost pružiny tak, aby vertikální pohyb swopperu (odpérování shora dolů a naopak) byl co nejměkčí. To je vhodné zejména pro výživu meziobratlových plotének, pro procvičování vašeho svalstva a všeobecně příjemný pocit ze swopperu. Pokud ale chcete sedět více vzpřímeně a přitom pérovat shora dolů, měli byste nastavit pružinu na větší tvrdost.



Obecně vzato, tvrdost pružiny si nastavte tak, jak vám to bude vyhovovat.

Následující přehled vám poskytne několik vodítek:

- pro váhu od 60 kg (nejměkčí nastavení, otáčejte „rukávem“ směrem ke znaménku minus (-) ke koncové poloze)
- pro váhu do 75 kg – Level 1
- pro váhu do 90 kg – Level 2
- pro váhu do 105 kg – Level 3
- pro váhu do 120 kg – Level 4 a více

3. Nastavení bočního výkyvu

Pohyb do stran – boční výkyv – je rozhodující pro aktivaci a posilování vašeho svalstva. Čím je nastavení měkčí, tím více jste nuceni využívat vaše svalstvo k tomu, abyste stabilizovali vaše tělo.

Doporučujeme, aby zpočátku nastavení bočního výkyvu bylo trochu tvrdší a postupně jste ho změkčovali až do maxima. Pro nastavení výkyvu otočte swopper vzhůru kruhovou podnoží a otáčením kolečka na spodním konci pružné nohy směrem ke znaménku plus (+) získáte měkčí nastavení, tj. více bočního výkyvu, zatímco otáčením směrem ke znaménku minus (-) získáte tvrdší nastavení, a tedy menší boční pohyb.

4. Nastavení opěradla

Opěradlo můžete nastavit výškově do 6 poloh. Zmáčkněte knoflík na vnitřní straně tyčové konstrukce opěradla a posuňte opěradlo nahoru nebo dolů do polohy, která vám nejvíc vyhovuje. Knoflík musí zapadnout do příslušného otvoru v konstrukci.

Jak nejlépe používat swopper

1. Poloha swopperu

Měli byste swopper umístit tak, aby otevřená část (výseč) kruhové podnože směřovala k vašemu pracovnímu stolu. V této pozici je sedák swopperu mírně skloněn dopředu, přičemž oba konce kruhové podnože zajišťují zpětné odpružení. Pevná opora dozadu je zajištěna přirozeným odporem v protisměru.

2. Přenášení swopperu

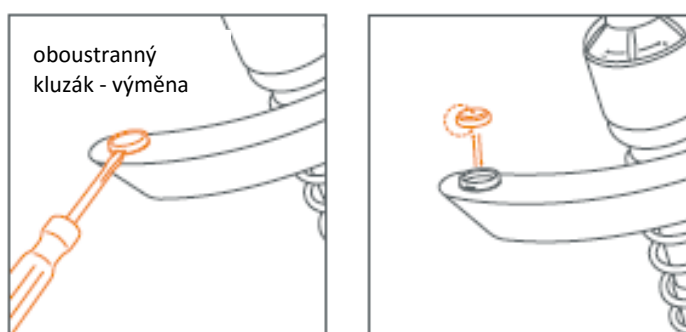
Pokud chcete váš swopper přemístit, nejdříve snižte jeho výšku na minimum a uchopte swopper pod sedákem zepředu v místě otevřené části kruhové podnože, aniž byste manipulovali s pákou pro seřízení výšky. Když nyní swopper zvednete, těžší část kruhové podnože je naklopena tak, že můžete swopper pohodlně přenést, kamkoliv potřebujete.

3. „Swopování“

Posadte se na střed sedáku swopperu. Silná pružina zajišťuje stabilní polohu a umožňuje vertikální pohyb. Rovnováhu udržujete pomocí nohou a těla. Toto balancování posiluje vaše svalstvo a udržuje ho v aktivitě. Když se nahnete směrem dopředu k pracovnímu stolu, cítíte, jak se swopper naklání kupředu tak, že udržujete vaše záda ve vzpřímené poloze.

Swopper s kluzáky

Swopper je dodáván s namontovanými oboustrannými kluzáky z plastu, které se dají použít na všechny druhy podlah – stačí je vytáhnout z otvoru, otočit na požadovanou stranu a opět zasunout do otvoru. Z výroby jsou montovány pro použití na měkkých podlahách jako např. textil, koberec. Pro hladké a tvrdé podlahy (kámen, dlažba, parkety, korek, PVC aj.) jsou určeny kluzáky filcové. Montáž - viz obrázek.



Swopper s kolečky

Swopper je dodáván s univerzálními brzděnými kolečky dle normy EN DIN 12529 vhodnými pro všechny typy podlah.

- brzdění: když na swopperu nesedíte, kolečka jsou zabrzděna a tak zabraňují jeho nežádoucímu odjetí
- sezení: při sezení je kruhová podnož zatížena vahou těla a elasticky zformována. Dolní část pružinové nohy se přitom dotýká podlahy a pevně swopper podepírá.
- jízda na kolečkách: abyste mohli popojet na kolečkách, musíte se lehce na swopperu nadzvednout. To vám umožní pohyb na kolečkách na krátké vzdálenosti.

Údržba swopperu

Obecně péče o swopper je velmi snadná. Vzniklé skvrny byste měli odstranit co nejopatrněji a co nejdříve. Péče o jednotlivé materiály:

Softex – použijte vlhký hadřík, pokud je to nutné, pak hadřík namočte do čistícího prostředku obsahujícího 50% lihu a 50% vody, nebo do normálního čistícího prostředku obsahujícího čpavek.

Mikrofáze – pro běžnou údržbu použijte pouze vodu s mydlinami. Skvrny (např. od ovoce, kečupu, kávy, hořčice, vína apod.) odstraňte pomocí kyseliny citrónové. Skvrny od žvýkačky, kuličkového pera, značkovače a skvrny obsahující mastnotu nejprve vyčistěte pomocí etylalkoholu. Všechna vyčištěná místa pak následně omyjte čistou vodou.

Kůže – swopper supreme leather je pravá kůže vyčíněná bez použití přípravků s chromem, a je obarvena pomocí přírodních rostlinných barviv. Je, stejně jako jiné přírodní materiály (hedvábí, vlna) velmi citlivá na mechanické namáhání, ušpinění a skvrny. Obecně platí, že se má stírat vlhkým hadříkem a vlhkost vytřít suchým hadříkem. Poté použijte k její údržbě prostředky pro ošetření kůže.

Čištění kruhové podnože – tmavé čáry od obuvi nejlépe odstraníte pomocí přírodní gummy na gumování nebo pomocí hadříku a trochy benzínu. Vyhněte se kontaktu s kovovými ostrými hranami a osazeními.

Záruka

Swopper je vysoce hodnotným výrobkem, přičemž každý z jeho více než 40 dílů se vyrábí s dodržáním nejvyšší kvality. Proto můžeme našim zákazníkům poskytnout na swopper záruku plně 3 roky. Tato záruka se vztahuje na všechny originální díly swopperu. Záruka začíná ode dne dodání, proto uchovejte fakturu a dodací list v bezpečném místě pro pozdější event. reklamaci. Během záruční doby garantuje výrobce, firma Aeris Impulsmöbel, jeho opravu nebo výměnu zdarma. V tomto případě si zákazník platí pouze přepravu. Záruka se nevztahuje na běžné opotřebení (např. u potahových materiálů sedáku) , poškození vzniklé nesprávným používáním, jako např. skvrny, škrábance, rýhy apod., a rovněž poškození z titulu neautorizované opravy třetím subjektem.

