

Поздравляем!

Вы стали частью семьи людей, которые любят себя и сидят на Смартстульях. Это значительный шаг навстречу своему здоровью. Благодарим за доверие в выборе нашей продукции!

Помните о том, что здоровье позвоночника зависит от комплексного подхода:

- регулярные физические упражнения,
- эргономичное рабочее место,
- перерывы в процессе сидения каждые 45 минут.

Пусть наша продукция будет Вам во благо!

Когда Вы ощутите всю пользу Смартстула, мы просим вас помочь нам в распространении знания о правильной посадке и безопасном сидении. Пожалуйста, поделитесь своим опытом с теми, кто еще не знает о правильных стульях. Оставьте честный искренний отзыв на сайтах otzovik.com или irecommend.ru.

Именно благодаря Вашему отзыву кто-то избавится от проблем со спиной и сохранит свое здоровье!

Настройка стула-седла Smartstool S03B

Регулировка высоты сиденья и угла его наклона осуществляется во время сидения на стуле: слегка приподымайтесь и тяните вверх рычаг №1. Для регулировки угла наклона сиденья необходимо полностью поднять вверх ручку №2 и, покачиваясь на сиденье, выбрать комфортное положение (обычно по центру или полностью назад), после чего опустить ручку №2 вниз до упора, зафиксировав выбранное положение. Такой же принцип регулировки угла наклона спинки (ручка №3). Во время регулировки спинки придерживайте ее, чтобы избежать удара.

1 - Регулировка
высоты сиденья

2 - Регулировка
угла наклона
сиденья

3 - Регулировка
угла наклона
спинки

4 - Регулировка
высоты спинки



Очень важно использовать стул-седло правильно!

Это поможет снизить нагрузку на позвоночник во время сидячей работы до минимума, достичь максимального эффекта поддержания правильной осанки и длительного комфорта.

1. Высота сиденья должна быть отрегулирована максимально высоко на Ваш рост до момента, когда ступни начинают отрываться от пола. Колени разведены в стороны. При таком положении ног таз естественным образом наклоняется вперед, поясница сохраняет естественный изгиб (лордоз) и расправляется грудной отдел позвоночника.

2. Придвиньтесь как можно ближе к спинке.

3. Высота стола необходима больше стандартной и определяется расстоянием от пола до локтя.

2. Монитор должен находиться на уровне глаз, чтобы избежать наклона головы и излишнего напряжения мышц шеи. Например, его можно закрепить с помощью кронштейна. (см. на нашем сайте)

3. Если стул используется ребенком или человеком небольшого роста, и ступни не стоят плотно на полу, то необходимо заменить стандартный газлифт на укороченный.

4. Стул рассчитан на вес до 100 кг. Для людей с весом больше 100 кг или ростом больше 185 см можно докупить удлиненный или усиленный газлифт.

5. Привыкание к новой посадке обычно от 3-х до 14-ти дней.

Видео-инструкцию по настройкам смотрите на нашем канале YouTube: "Smartstool S03B" или на нашем сайте

www.smartstool.ru

