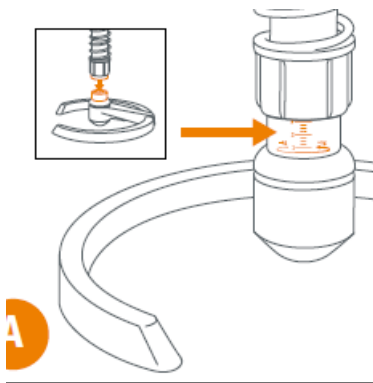


Tipy na použitie

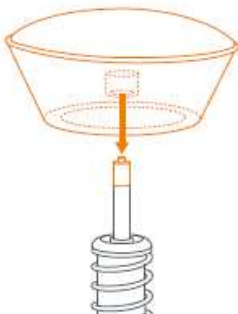
- Otvor na kruhovej základni by mal smerovať k nohám stola, vďaka čomu sa lopatka nakloní dopredu na pracovnú plochu a bráni v nakláňaní dozadu.
- Sedzte v strede swopperu. Pohybujte sa vo všetkých smeroch - hore a dole, dozadu a dopredu a vľavo a vpravo - cítite plnú pružnosť pohybu.
- Použite možnosti nastavenia a po určitom čase môžete nastaviť aj bočný pohyb.
- Konvexný tvar sedadla vedie k tomu, že je najprv vnímaný ako "tvrdý". Po približne 14 dňoch používania si zvyknete na zdravé sedenie.

Montáž

- Drážka v pružinovej podpere s vtláčenou stupnicou hmotnosti smeruje v smere otvárania nožného krúžku.



- Sedák umiestnite na plynovú pružinu. Posadte sa na sedadlo a „swoppnite“ sa energicky nahor a nadol asi 10 krát.



Použitie / montáž kovových / plstených klzákov

Kovové klzáky: Len pre podlahy pokryté textilom. Nie je vhodný pre podlahy, ktoré môžu byť vlhké alebo mokré.

Plstené klzáky: Na hladké povrchy podlahy (kameň, dlaždice, parkety, korok, PVC a podobne) používajte len plstené klzáky.

Zmena klzáka: Opatrne otočte swopper hore nohami a pomocou klieští odstráňte klzáky. Vymeňte odstránené klzáky iným typom klzákov a pevne ich zatlačte na svoje miesto.

Použitie / montáž koliesok

Stolička je dodávaná s brzdými kolieskami (DIN EN 12529), ktoré sú vhodné prakticky pre akýkoľvek typ podlahy. Na koberce s vysokým vlasom sú k dispozícii špeciálne kobercové kolieska. Použite priložený „úchop“ na hladké, tvrdé podlahy (parkety, kameň atď.). Tým sa zabráni nechcenému odklonu. Môžete ho namontovať tak, že ho vymeníte za čierny gumový uzáver na spodnej strane nožného krúžku. Opatrne otočte swopper hore nohami, odstráňte čierny gumový kryt na spodnej strane a vložte „úchop“ na miesto.

Nastavenie

- **Výška:** Pomocou páčky pod sedadlom môžete výšku nastavovať nepretržite. Sklon nohy v kolene by mal byť mierne nad 90 °. Ak je to možné, odporúčame tiež nastaviť výšku pracovného stola.
- **Tvrdosť pružiny:** Môžete nastaviť rozsah vertikálneho pohybu tak, aby zodpovedal vašej váhe a osobným preferenciám. Optimálne nastavenie je, keď sa môžete voľne pohybovať hore a dole bez toho, aby ste dosiahli spodnú zarážku. **Nastavenie:** Skrutku na pružinovej vzpere naskrutkujte **dofava** - pre maximálny vertikálny pohyb / **nízku hmotnosť**. Skrutku naskrutkujte **doprava** - pre zníženie vertikálneho pohybu / **väčšiu váhu**.
- **Flexibilný bočný pohyb:** čím je mäkkšie nastavenie, tým väčší je nárok na svaly. Odporúčame začať s nastavením pre zníženie pohybov v bočnom smere a neskôr zmenou nastavenia, aby ste čo najviac posunuli sedenie. **Nastavenie:** Otočte otáčací mechanizmus hore nohami, otáčajte ručne kolesom smerom k (+) alebo (-) pre väčšiu alebo menšiu pružnosť.

Demontáž

Majte prosím na pamäti, že len výrobca môže stoličku rozobrať (potrebné sú špeciálne nástroje). Prácu alebo výmenu plynovej pružiny smie vykonávať len vyškolený špecialista.