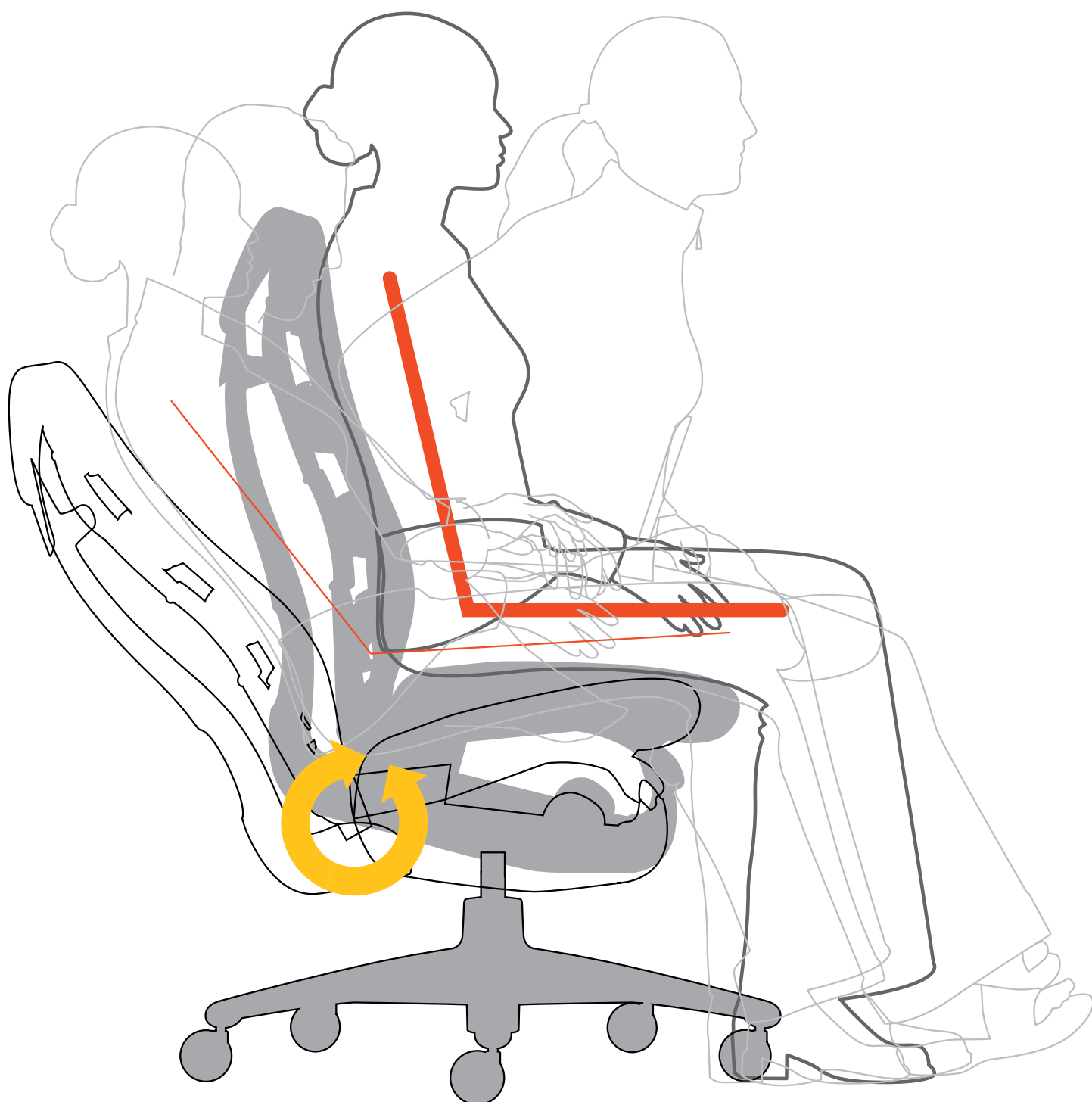


ИНСТРУКЦИЯ

по регулировке кресла

EMBODY



Ergonomic Project HM:

8 (495) 737-60-43

E-mail: info@ephm.ru

www.ephm.ru



1. РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА КРЕСЛА

Наклонитесь немного вперед. Поднимите рычаг регулировки наклона в самое верхнее положение /позиция “в замок” (зафиксируйте рычаг в положении “наверху налево”).

2. РЕГУЛИРОВКА ГЛУБИНЫ СИДЕНЬЯ И ВЫСОТЫ

Полностью наклони джойстик и найди самое низкое положение кресла.

Привстаньте, опираясь на пальцы ног, для того, чтобы удалить свой вес с сиденья кресла.

Нажмите на ручки расположенные с правой и левой стороны сиденья; выполняйте скользящие движения вперед или назад в зависимости от того, хотите ли Вы увеличить или уменьшить длину сиденья.



3. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОДЛОКОТНИКОВ

Нажмите кнопку, расположенную под подлокотником для того, чтобы опустить или поднять подлокотники.

Подлокотники легко регулируются по высоте. Это удобно, т. к. кресло всегда можно

закатить по стол, контакта с рабочей поверхностью стола не происходит.

Ваши руки должны лежать на подлокотнике без каких-то усилий в области Ваших плеч.

Убедитесь, что существует клиренс между задней частью колена и краем сиденья;

Нажмите на джойстик, приподнимитесь для того, чтобы убрать вес с кресла, поднимая сиденье для желаемого уровня.



4. РЕГУЛИРОВКА РАССТОЯНИЯ МЕЖДУ ПОДЛОКОТНИКАМИ

Положите две руки на подлокотники. Сведите или разведите подлокотники в стороны.

Подлокотники сделаны так, чтобы избежать слишком больших усилий для их регулировки, но так, чтобы подлокотники не меняли своего положения в случае незапланированных движений.

Расстояние между подлокотниками можно сделать как совсем небольшое, (для людей миниатюрного телосложения) так и достаточной для людей могучей комплекции.

Подлокотники могут легко раздвигаться для того, чтобы сесть или быстро встать с кресла.

Ваши локти во время этого движения образуют прямую линию с плечами.



5. РЕГУЛИРОВКА БАКФИТА

Эта регулировка очень важна. Она позволяет позиционировать спинку кресла так, чтобы изгиб вашего позвоночника, позволяющий держать голову в сбалансированном положении прямой линии по отношению к дисплею Вашего компьютера, постоянно поддерживался.

Не давите на спину кресла спиной. Для начальной регулировки вращайте задний регулятор вперед до его полной фиксации (до невозможности дальнейшего вращения).

Теперь наклонитесь назад, (сохраняя небольшой изгиб между грудной клеткой и областью позвоночника).

Вращайте регулятор Бекфита вперед до тех пор, пока вращение не станет невозможным или прокрутите его немного назад до тех пор, пока Вы не начнете касаться своей спиной спинки кресла.

Это позволяет голове всегда находиться в положении **“держу голову прямо”**, фокусируя глаза на экране монитора.

В этом положении поддержка области поясницы работает не на полную силу, так как нет поясничного изгиба. (направленный на внешнюю сторону через грудную клетку и направленный во внутреннюю сторону через поясничный отдел).

Вращайте регулятор Бекфита вперед до тех пор, пока вращение не станет невозможным.

Ваша верхняя половина спины почувствует **“толкание вперед”**, а Ваши глаза будут смотреть в пол.

Вращайте назад регулятор, Вы должны почувствовать, что у Вас появилось гораздо больше места в области грудной клетки, позволяя подняться голове и взгляду.

В то же самое время, такая регулировка принесет дополнительную поддержку в области поясницы.



6. РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА

Не облакачивайтесь на спинку.

Ослабьте регулятор механизма качания и опустите регулятор вниз до щелчка.

Теперь очень медленно откиньтесь на спинке кресла.

Если хотите, то Вы можете ограничить наклон.

Если Вы почувствуете трудность регулировки, ослабьте натяжение, поворачивая ручку вперед.

Если Вы чувствуете, что Вы крутите ручку слишком быстро, усильте натяжение, поворачивая ручку "назад".

Какой бы ни был рост и вес человека, изгиб позвоночника, кресло **Эмбоди** дает свободу.

Вашему телу, позволяя двигаться так, как Вы этого хотите.

Наслаждайтесь найденной Вами свободой. Двигайтесь свободно.

Embody

Ergonomic Project HM:

8 (495) 737-60-43

E-mail: info@ephm.ru

www.ephm.ru