

# swopper® Indstillingsvejledning

Til glæde for din ryg

Brug 5 min. på at indstille din aktive stol, så både du og din ryg får mest mulig glæde af den.

1. Sid midt på stolen over balancepunktet, således at fjederbenet som udgangspunkt står lodret. Højden indstilles med håndtaget under sædet. Indstil højden så din hofte er højere end knæene (Tip: Håndtaget sidder modsat syningen)



2. Indstil hvor kraftig "op & ned" fjedringen skal være, ved at dreje på manchetten under fjederen.

Anbefalet ca. indstilling efter kropsvægt:

Vægt fra 40 til 60 Kg.: Blødeste indstilling

Vægt indtil 70 Kg.: Trin 1

Vægt indtil 90 Kg.: Trin 2

Vægt indtil 110 Kg.: Trin 3

Vægt indtil 120 Kg.: Trin 4



3. Indstil fastheden på stolens sidelæns bevægelighed. Vip/læg stolen forsigtigt ned, læg hånden omkring den halvkugleformede metal del under stolen og drej: Mod +(eller SOFT) er blødere. Mod - (eller HARD) er hårdere. Tag godt fat, den kan være lidt stram i begyndelsen. Der skal drejes en ½ til 1 omgang før en forskel kan mærkes. Find den indstilling du føler dig bedst tilpas ved.



4. **swopper grip / bremse** (kun til **swopper** med hjul) Den hvide grip bremser mere end den standard monterede sorte. Monter den hvide grip, hvis du føler at stolen ruller væk under dig. Den hvide grip bruges primært på meget hårde gulve, eller til lette personer. Brug den sorte grip hvis Swopperen skal rulle lettere.



**BEMÆRK:** Din **swopper** er designet til at stå stille når du sidder på den med din fulde vægt. Let tryk fra sædet når du skal rulle frem/tilbage eller til siderne. (Rul f.eks mens der gynges opad)

Det anbefales at du vænner dig til at sidde på **swopper** over en længere periode. ( 1-2 uger).

Start f.eks. med **1 time første dag**, 1 ½ time næste dag, og fortsæt sådan til du er oppe på fuld brugs tid.

**swopper** træner din ryg, lænd, mave, lår, knæ og nakkemuskler.

Lidt trænings ømhed kan forekomme den første tid.



Spørgsmål? Spørg os!

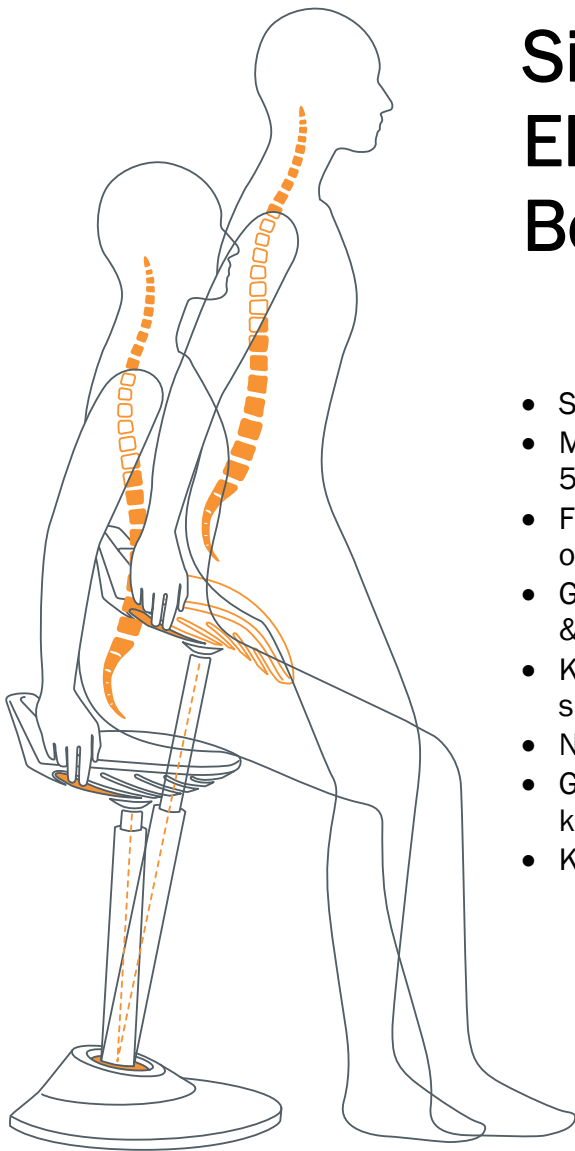
**Jørgen P. ApS**

ERGONOMISKE AKTIVE 3D STOLE  
Bjerringbrovej 143 DK-2610 Rødovre  
Tlf.:44 94 52 44 Mail:jpe@jpe.dk www.swopper.dk

Produced by  
**aeris** GmbH  
www.aeris.de



# Sid ned! Eller foretrækker du at stå? Begge dele?



- Stå og sidde funktion i een stol
- Markedets største indstillings område 51-84 cm eller 60-93 cm.
- Fremadrettet 4° tilt - Forhindrer at ryggen falder sammen og giver optimal afstand til bordet uanset kropsbygning
- Gummidæmpet fleks led i fodbasen - Aktiverer, stimulerer & skaber bevægelse.
- Komfortabelt fleksibelt sæde med bøjelige kanter - sikrer blodcirkulationen til benene.
- Nem at flytte - Integreret håndtag og lav vægt
- God til hæve/sænke bordet, disken, skranken, kasseapparatet, hjemmekontoret, produktionslinien, etc.
- Kr. 2636,00 ex. moms

PRØV GRATIS  
I 14 DAGE PÅ  
SWOPPER.DK

**muv•man**<sup>®</sup>  
Aktiv-Sidde-Stå-Stol



swopper Indstillingsvejledning