

# smartstool®

СИЖУ ПРАВИЛЬНО

ПАСПОРТ И РУКОВОДСТВО  
ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ  
МЕТАЛЛИЧЕСКОГО КОЛЕННОГО СТУЛА  
СО СПИНКОЙ (С ГАЗ-ЛИФТОМ)

## SMARTSTOOL KM01B



**EAC**

## Противопоказания

Специфика посадки на коленном стуле предполагает частичную нагрузку на колени. Для здоровых людей эта нагрузка является безопасной. Если у вас есть сомнения, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Противопоказания: воспаления коленных суставов в острой форме, травмы и вывихи, тяжелые деформации позвоночника (сколиозы и кифосколиозы), остеохондропатия бугристостей большеберцовых костей (болезнь Озгуд-Шляттера) с выраженным болевым синдромом, неустраненный вывих бедра у детей, препателлярный бурсит, а также варикозное расширение вен в крайних стадиях.



### Требования безопасности

1. Совокупная нагрузка на обе опоры стула не должна превышать 90 кг
2. Не допускается попадание влаги, кислот и щелочей на детали стула
3. Запрещается использование стула не по назначению.
4. Не допускается использовать стул с ослабленной затяжкой крепежных элементов.

## Условия эксплуатации

1. Мебель Smartstool предназначена для использования внутри непромышленных помещений. Установите стул на ровную сухую поверхность.
2. Для регулировки и настройки стула следуйте рекомендациям в соответствующем разделе настоящего руководства, делайте это без чрезмерных физических усилий.
3. Изделие необходимо проверять на целостность изделия и подкручивать винты. Рекомендуем делать это 2 раза в год.
4. Избегайте попадания влаги на металлические механизмы и места винтовых соединений. Протирайте изделие сухой мягкой тканью.

## ПАСПОРТ ИЗДЕЛИЯ

### Назначение

Металлический коленный стул со спинкой с механической регулировкой высоты KM01B предназначен для ежедневного использования дома и в офисе, для детей среднего, старшего школьного возраста и для взрослых:

✓ Ростом: от 110 до 195\* см

✓ Весом (максимальная нагрузка) до 90 кг

\* Показатели примерные и могут меняться в зависимости от пропорций тела.

Коленный стул помогает снизить нагрузку на позвоночник, способствует выработке привычки правильной осанки.

Однако, помните, что здоровье позвоночника зависит не только от грамотно подобранной мебели, а является результатом комплексного подхода:

✓ регулярных физических упражнений

✓ эргономичного рабочего места

✓ перерывов в процессе сидения каждые 45 минут

### Технические характеристики

Габариты стула: высота от 80 до 92 см, ширина 46 см, длина 68 см.

Габариты упаковки (коробки): 68 x 50 x 20 см.

Материалы.

✓ Каркас из нержавеющей стали

✓ Подушки: наполнение пенополиуретан, обивка полиэстер

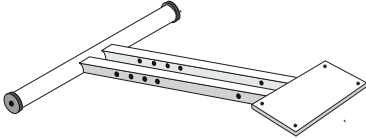
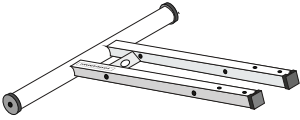
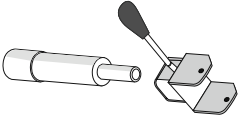
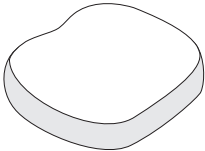

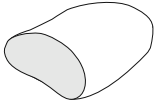



Способ регулировки: газ-лифт.

**ВАЖНО!** Газ-лифт работает при весе от 40 кг.

Угол наклона сидения: 15-37° (в зависимости от высоты сидения).

Срок эксплуатации не менее 7 лет, при этом мягкий наполнитель рекомендуется заменить через 3 года.

## Список комплектующих

1		Опора для сидения	1 шт
2		Опора для коленей	1 шт
3		Газ-лифт и основание для регулировки	1 компл
4		Подушка для сидения	1 шт
5		Подушка для коленей	1 шт
6		Спинка	1 шт
7		Крепление спинки с регулировкой	2 шт
8		Длинное осевое крепление и винт 13мм	2 компл
9		Короткое осевое крепление и винт 13мм	1 компл

#### 4. Как сидеть

Сидя на стуле, следите за тем, чтобы ваши колени не выступали за пределы коленной подушки.

Проверьте, чтобы во время работы за компьютером ваш взгляд был направлен чуть выше середины монитора. Это поможет Вам избежать наклона головы и напряжения мышц шеи.

Если ваш монитор все же ниже рекомендуемого уровня, можно установить его на подставку для монитора/ноутбука или закрепить на специальный кронштейн.

Если вы работаете с ноутбуком, подключите к нему клавиатуру. Ноутбук при этом поставьте на подставку или кронштейн на уровне глаз.



#### 5. Расчет и подбор высоты стола

- ✓ Сядьте на отрегулированный стул
- ✓ Расслабьте плечи
- ✓ Согните руку в локте

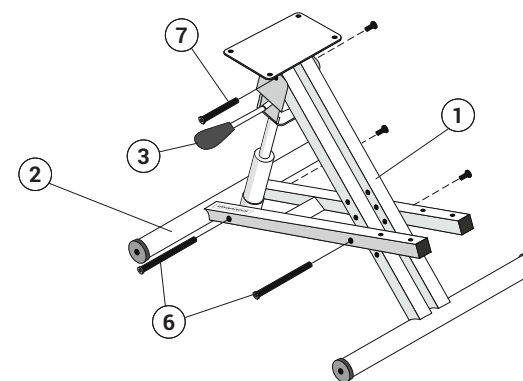
Расстояние от пола до локтя будет идеальной высотой вашего стола (h). Чтобы снизить нагрузку на шейно-плечевой отдел рекомендуем придвигаться к столу как можно ближе и располагать предплечья на столе. Для этого все столы нашего ассортимента оснащены удобным эрговырезом в столешнице.

Для комфортного сидения, предлагаем модели столов с регулировкой высоты.

Для детей школьного возраста рекомендуем растущие парты с наклонной столешницей.

10		Винт 31 мм	4шт
11		Винт 38 мм	4шт
12		Винт 44 мм	4шт
13		Шайба	12шт
14		Ключ шестигранник	1шт

#### Инструкция по сборке

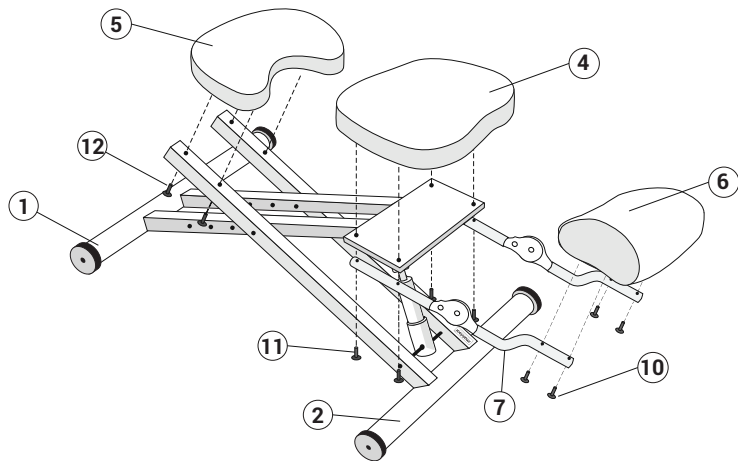


1

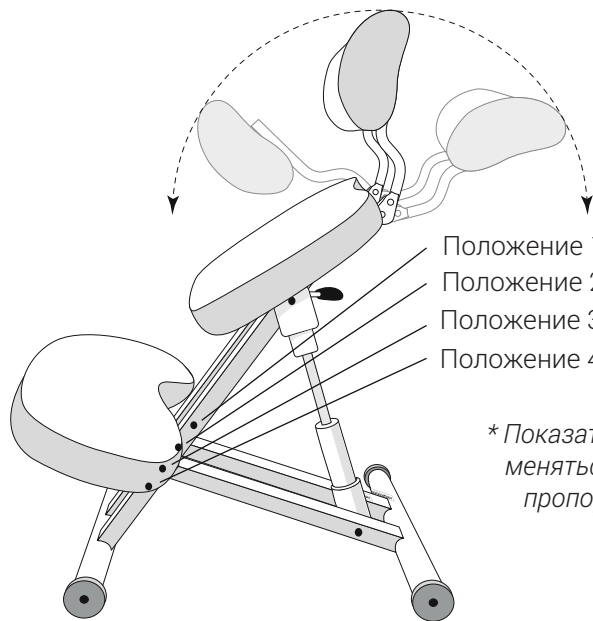
Соедините Опору для сидения (1) и Опору для коленей (2) между собой при помощи Длинного осевого крепления и винта (6). Вставьте Газ-лифт в основание для регулировки. Закрепите Газ-лифт и основание для регулировки (3) между опорами с помощью осевых креплений и винтов (6, 7).

#### ВАЖНО!

Окончательная фиксация газ-лифта в основании для регулировки происходит после первой посадки на стуле.



Закрепите на Опоре для коленей (2) Подушку для коленей (5) с помощью Винтов (12) и Шайб (14).  
 Закрепите на Опоре для сидения (1) Подушку для сидения (4) и Крепления для спинки (7) с помощью Винтов (11) и Шайб (14).  
 Закрепите Спинку (6) к Креплениям для спинки (7) с помощью Винтов (10).



Положение 1 - при росте 110-125см\*  
 Положение 2 - при росте 130-150см\*  
 Положение 3 - при росте 155-170см\*  
 Положение 4 - при росте 175-195см\*

\* Показатели примерные и могут меняться в зависимости от пропорций тела.

Теперь стул готов к использованию.  
 Настройте его, в соответствии с нашими рекомендациями.

## Рекомендации по регулировке и настройке

### 1. Положение коленной подушки

Установите опору для коленей в одно из положений в зависимости от роста. Смотрите схему на стр.6.

### 2. Высота подушки для сидения

Поднимите Подушку для сидения с помощью газ-лифта максимально высоко.

Затем постепенно опускайте сиденье и наблюдайте за ощущениями в теле.

Найдите свой баланс, при котором нагрузка будет распределяться комфортно для вас.

### ВАЖНО!

Помните, чем выше вы поднимаете подушку для сидения, тем меньше нагрузка на позвоночник, при этом увеличивается нагрузка на колени.

Газ-лифт работает при весе от 40 кг.

### Обозначения на схеме:

Гтяж - сила тяжести  
 0,6N, 0.2N - сила реакции опоры

### 3. Регулировка спинки

Спинка может быть полезна тем людям, мышцы спины которых отвыкли от удержания естественного прямого положения спины.

Иногда в процессе длительной сидячей работы может возникнуть желание откинуться назад.

Однако мы не рекомендуем слишком часто опираться на спинку. При возникновении усталости гораздо эффективнее и полезнее встать и немного размяться или пройтись.

