

Інструкція до підлокітників Ergolife

Як зібрати?

За допомогою 4х гвинтів та шестигранника, які йдуть в комплекті, прикріпіть кронштейни до пластини. Користуючись гвинтами-барашками прикріпіть підлокітники до стільниці в зручному для вас місці.



Поради Ергонома !

- Тримайте лікті ближче до корпусу, таким чином ви зменшите навантаження на шийний відділ хребта та плечові суглоби;
- Кути у ліктьових суглобах повинні бути 90 градусів (прямий кут);
- Під час роботи з клавіатурою передпліччя повинні цілком лежати на поверхні стільниці або підлокітниках;
- Не "висіть" на ліктях під час роботи за столом. Коли ви спираєтесь на лікті, ви завдаєте шкоду ліктьовим та плечовим суглобам;
- Для запобігання захворювання на "тунельний синдром", під час набору тексту на клавіатурі слідкуйте щоб ваші кисті рук були прямим продовженням передпліччя, тобто щоб у зап'ястях не було кутів вигину.

Дякуємо, що Ви турбуєтесь про власне здоров'я та придбали наші підлокітники!