

AXIA 2.0 KÄYTTÖOHJEET

Inspiring
spaces

Martela



Kohti parempaa työhyvinvointia

Käytä hetki työpisteesi säätämiseen! Oikea työasento ja säännöllinen liikkuminen ovat tärkeitä asioita terveyshaittojen ehkäisemisessä. Työskentelyä tukevassa työasennossa kehosi on tuettu, istut tai seiset mukavasti näyttöpäätteen ääressä. Tuettu alaselkä ja käsinojat takaavat rennon ja luonnollisen asennon. Jos mahdollista käytä työtuoliasi keinuliikkeessä, ja työskentele aina välillä seisten, jos sinulla on käytössäsi sähkösäätöinen työpöytä. Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

Istuin:

1. Säädä istuin haluamaasi korkeuteen nostamalla vipua ylöspäin. Lukitse korkeus vapauttamalla vipu. Istuimen tulisi nyt tukea reisiä tasaisesti.
2. Vedä tuolin molemmin puolin olevat liukulukitsimet ulos. Liu'uta istuinta eteen tai taakse kunnes istuinsyvyys on haluamasi. Kun istuinsyvyys on säädetty oikein, istuimen reunan ja polvitaiteen välissä on kämmenen levyinen tila.
3. Käännä vipu yläasentoon ja samalla kallista istuinta taaksepäin. Lukitse istuin painamalla vipu alas. Työhyvinvoinnin lisäämiseksi käytä tuolisi keinuominaisuutta. Nosta vipu ylös. Istuinta voi nyt keinuttaa vapaasti taakse ja eteen.
4. Pyöritä säädintä kunnes sopiva keinuvastus löytyy. Olet tasapainossa, kun tuoli seuraa sinua kaikissa asennoissa helposti.

Selkänoja:

5. Voit säätää selkänojan kulmaa portaattomasti. Käännä vipua yläasentoon. Nojaamalla selkänojaan kallista sitä eteen- tai taaksepäin. Laske vipu, kun alaselkään kohdistuva tuki on mahdollisimman sopiva.
6. Säädä selkänojan korkeutta vetämällä vivut ulospäin ja samalla nostamalla selkänojaa haluamaasi korkeuteen. Lukitse korkeus painamalla vipu takaisin sisään. Varmista, että selkänoja tukee alaselkääsi hyvin.

Käsinojat:

7. Paina käsinojien painikkeita, jotta voit säätää ne tukemaan käsivarsiasi kun työskentelet. Lukitse asetus vapauttamalla painikkeet. Oikealla korkeudella olevat käsinojat estävät mahdollisia niska- ja hartiaseudun kipuja. Hartioidesi tulisi levätä rentoina ja käsivarsien olla tuettuna noin 90 asteen kulmassa vaakatasossa. Voit kääntää käsinojankansia viimeistelläksesi tuen.

Työpöytä:

Säädä työpöytäsi tai näppäimistösi korkeus käsinojien yläpinnan tasolle. Näytön tulisi olla käsivarren mitan päässä ja sen yläreunan hieman silmien vaakasuoran tason alapuolella.

Niskatuki (Axia 2.4):

Säädä niskatuki oikealle korkeudelle liu'uttamalla tukivartta ylös- tai alaspäin, ja käännä sitten tynnyosan kulmaa viimeistelemään tuen parhaan paikan.

Huom: Kaasu- ja sähköjousen korjaaminen tai vaihtaminen on kielletty. Mikäli tulisi kaipaavaa huoltoa, ota yhteys Martelaan.



Axia 2.2 / 2.5 Smart Active – Sinun henkilökohtainen valmentajasi!

Tämä älytuoli auttaa sinua parantamaan hyvinvointia tukevia työtapojasi. Jos istut liian kauan, tunnet lempeän värinän istuimessa merkinä siitä, että on aika jaloitella, kohentaa asentoa tai jatkaa töitä seisten.

Lataa ilmainen sovellus “Axia Smart Active App”.

Sovellus yhdistää sinut tuoliisi ja auttaa sinua havaitsemaan työskentelytapasi. Saat myös käytännöllisiä vinkkejä kohti aktiivista työtapaa.

