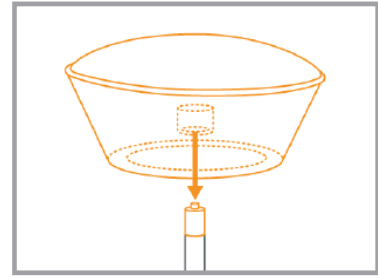
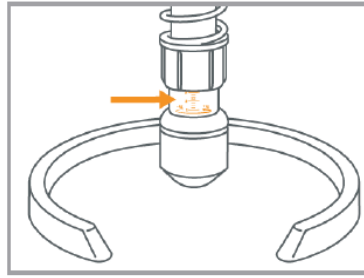
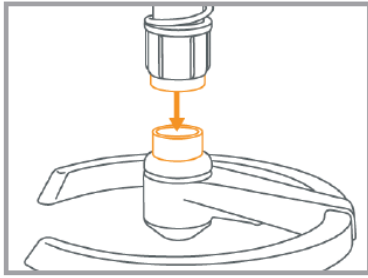
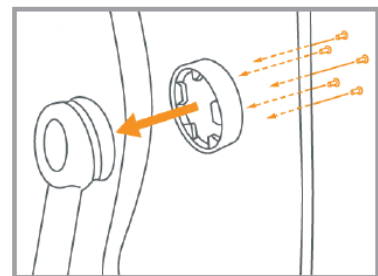
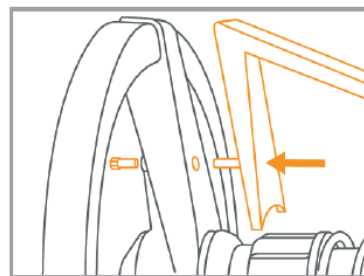
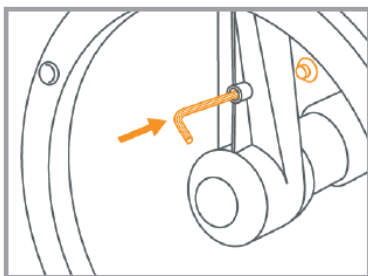


swopper – MONTAGE UND EINSTELLUNGEN



So montieren Sie Ihren **swopper**: Federbein in die Öffnung des Fußs rings stecken. Die Skala sollte zur offenen Seite des Fußs rings zeigen. Sitz auf das Federbein aufstecken. Kräftig **swoppen** – fertig!



So montieren Sie die Lehne: Die Lehne Dynamic ist in wenigen Handgriffen montiert. Sie können jeden **swopper** auch nachträglich mit der Lehne Dynamic nachrüsten. Montagewerkzeug liegt jeder Lehne bei.



Die Höhenverstellung

Mit dem Hebel unter dem Sitz können Sie die Höhe stufenlos verstellen. Der offene Winkel Ihrer Beine (Ober-/Unterschenkel) sollte etwas über 90° betragen. Wir empfehlen Ihnen, die Höhe des Schreibtisches entsprechend anzupassen. Sollte das nicht möglich sein, orientieren Sie sich bitte mit der Sitzhöhe an dem optimalen Seh-Abstand zu Ihrer Arbeitsfläche.

Die Einstellung der Federspannung

Die Federspannung können Sie nach Gewicht sowie nach Ihren individuellen Vorlieben (reduziertes/weiches Schwingen) einstellen. Eine optimale Einstellung haben Sie, wenn Sie weich schwingen, ohne unten „aufzusitzen“. Zum Einstellen drehen Sie die Manschette am Federbein nach unten – für Maximales Schwingen, bzw. für wenig Gewicht. Für reduziertes Schwingen bzw. höheres Gewicht Drehen Sie die Manschette nach oben.

Die seitliche Flexibilität

Die seitliche Flexibilität des **swoppers** ist entscheidend für die Aktivierung der Muskulatur. Je weicher die Einstellung, desto mehr wird die Muskulatur gefordert und gekräftigt. Wir empfehlen, die Flexibilität am Anfang eher reduziert einzustellen und später dann so beweglich wie möglich zu sitzen. Zur Justierung stellen Sie den **swopper** auf den Kopf, drehen das Handrad mit etwas Druck in Richtung (+) für mehr seitliche Flexibilität und in Richtung (-) für weniger seitliche Beweglichkeit.