



## **INSTRUKCJA OBSŁUGI**

## **Spis treści**

### **1. Montaż / Demontaż 3**

1.1 Montaż swoppera

1.2 Demontaż swoppera

1.3 Montaż oparcia

### **2. Obsługa swoppera 6**

2.1 Ustawienia

2.2 Pamiętaj przy siedzeniu

2.3 Podstawa – wymiana ślizgaczy

### **3. Pielęgnacja 9**

### **4. Dane techniczne 10**

### **5. Gwarancja 10**

### **6. Producent 11**

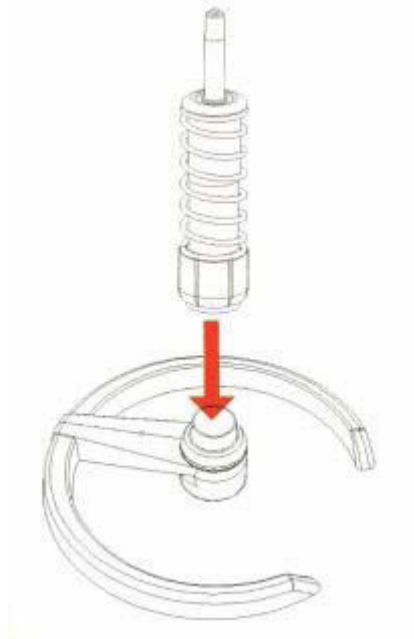
### **7. Dystrybucja w Polsce 11**

# 1. Montaż

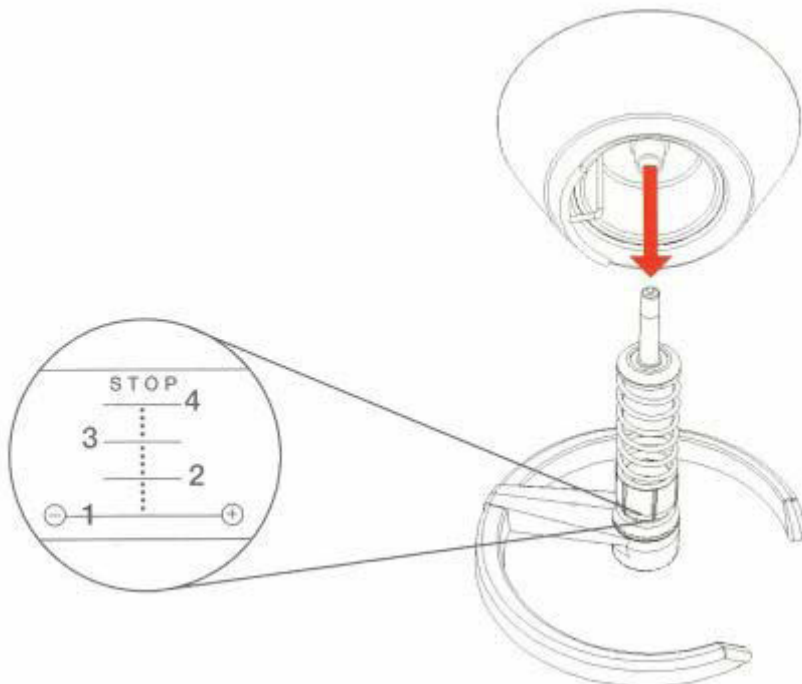
## 1.1 Montaż „swoppera”

Części swoppera złoż tak, jak pokazano na rysunkach. W celu ułatwienia odczytywania na skali regulacji twardości sprężyny, należy element ze sprężyną ustawić tak żeby skala znajdowała się z przodu (pomiędzy dwoma końcowymi fragmentami podstawy wyznaczającymi przód swoppera).

### Krok 1



### Krok 2



### **Krok 3**

Po złożeniu wszystkich elementów swoppera, należy usiąść na swopperze i kilkakrotnie wykonać ruch góra – dół. Ruch ten (sprężynowanie w górę i w dół) spowoduje, że poszczególne elementy składowe swoppera połączą się ze sobą w sposób trwały – (stożkowe łączniki wtykowe połączą się ze sobą).

#### **1.2 Demontaż swoppera**

Należy koniecznie uwzględnić kolejne kroki w demontażu „swoppera”.

#### **1. Krok**

Ustaw maksymalną wysokość siedzenia za pomocą uchwyty regulującego.

#### **2. Krok**

Przekręć „swoppera” o 180 stopni tak, aby siedzenie skierowane było w kierunku podłogi. Najlepiej poprosić drugą osobę o pomoc. Trzymaj „swoppera” na wysokości ok. 10 cm nad ziemią. Druga osoba uderza gumowym młotkiem spodnią część wspornika siedzenia, po każdym uderzeniu przekręcając wspornik o 10 cm w prawo, tak długo, aż wspornik nie odejdzie od nogi.

*Opis do zdjęcia: młotkiem gumowym uderzać w wspornik siedzenia, uważając na hebel regulujący wysokość siedzenia!*

#### **3. Krok**

Odczep środkową część „swoppera” (nogę) od okrągłej podstawy. Usuń najpierw gumową nasadkę przy pokrętle regulującym boczną ruchomość „swoppera” (na końcu nogi), a następnie odkręć śrubę. W zależności od typu „swoppera” użyj do tej czynności klucza imbusowego, albo śrubokrętu. Teraz odkręć pokrętło regulujące i oddziel nogę od podstawy.

*Opis do zdjęcia: odkręcić śrubę*

Z powrotem przykręć pokrętło do nogi „swoppera” odłączonej od podstawy.

#### **4. Krok**

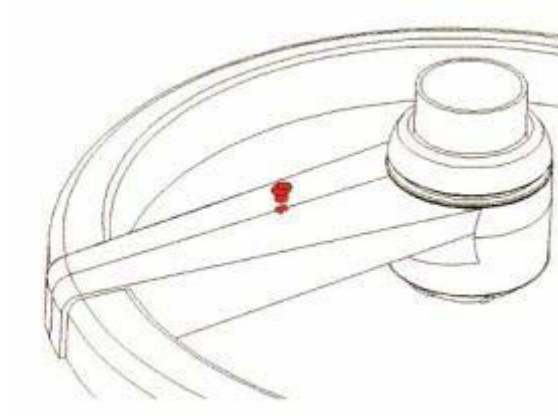
Do zapakowania pojedynczych części rozłożonego „swoppera” należy używać oryginalnego kartonu, w który zapakowany był „swopper” przy zakupie.

- a) Włóż okrągłą podstawę otwartą częścią koła skierowaną do środka kartonu.
- b) Ściśnij sprężynę na szerokość kartonu. Aby to wykonać, postaw nogę na podłogę cienką stroną i naciskaj na sprężynę obiema rękami i ciężarem ciała tak, aby jej wysokość zmniejszyła się do wymaganej długości. Aby sprężyna nie rozciągnęła się z powrotem, należy ją po ściśnięciu przechylić w bok na podłogę (patrz zdjęcie).
- c) Zabezpiecz cienki koniec sprężyny (np. kawałkiem kartonu) i włóż lub zaczep nogę ze sprężyną po drugiej stronie w kartonie opakowania.
- d) Włóż teraz wkładkę kartonową i dodatkowymi materiałami do opakowania (np. papierami) dodatkowo uszczelnij i unieruchom okrągłą podstawę w kartonie.
- e) Na koniec zapakuj wspornik siedzenia z siedzeniem skierowanym do góry wykorzystując specjalne okrągłe wycięcie w kartonie. Zwróć uwagę na to, aby uchwyt regulujący wysokość siedzenia wystawał przez otwartą część wkładki kartonowej. Zamknij karton i zabezpiecz go z zewnątrz taśmami klejącymi.

Opis do zdjęcia: otwór w wkładce na uchwyt regulujący wysokość siedzenia Str. 2

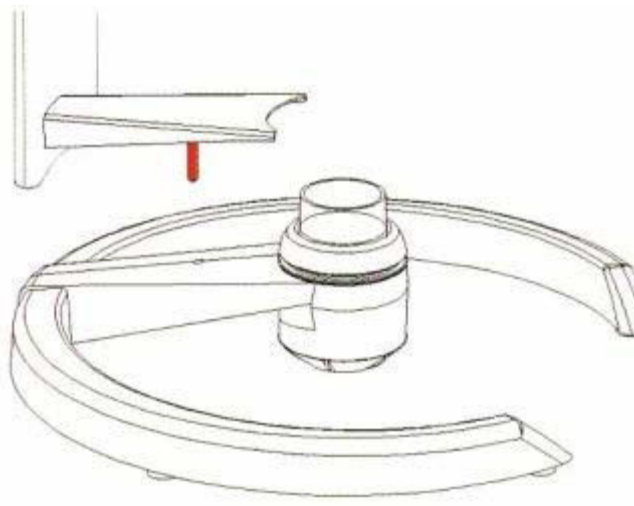
## 1.3 Montaż oparcia

Krok 1.



Usuń zatyczkę z tworzywa sztucznego, znajdującą się na poprzeczce podstawy.

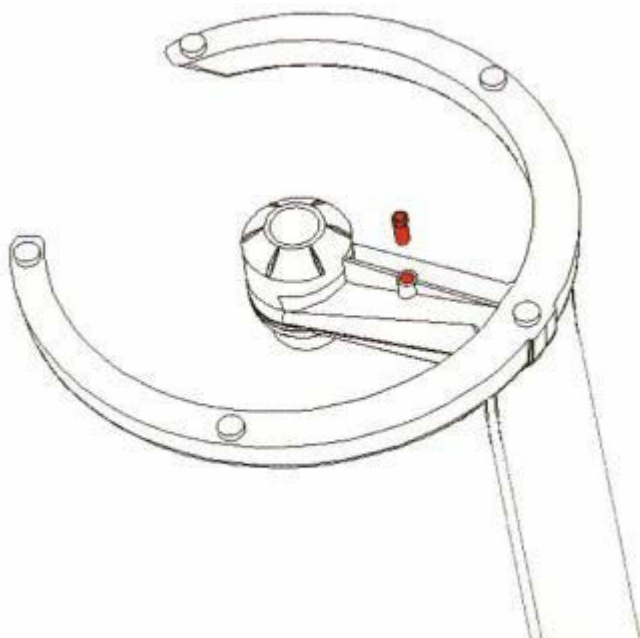
Krok 2



Wsadź łącznik z oparciem w ten sposób w podstawę, aby gwint wszedł w otwór okrągłej podstawy swoppera. Zwróć uwagę, aby łącznik w prawidłowy sposób przylegał do podstawy.

### Krok 3

Następnie przewróć swoppera ostrożnie do przodu, aby siedzenie leżało na ziemi, przykręć dołączoną nakrętkę od dołu i dokręć ją za pomocą dołączonego klucza. Po tym zabiegu łącznik powinien być unieruchomiony.



## 2. Obsługa swoppera

### 2.1 Ustawienia

- 1. Ustawienie wysokości.** Wysokość siedzenia można regulować za pomocą uchwyty, znajdującego się pod siedzeniem, przy równoczesnym obciążeniu lub odciążeniu swoppera. Wysokość siedzenia należy tak wyregulować, aby w pozycji siedzącej nogi były ugięte pod kątem około 100 – 110 stopni.
- 2. Twardość sprężynowania.** Poprzez pokręcanie mankietem znajdującym się poniżej sprężyny w kierunku „minus” (-) uzyskuje się większe (bardziej miękkie), a w kierunku „plus” (+) mniejsze (twardsze) sprężynowanie.

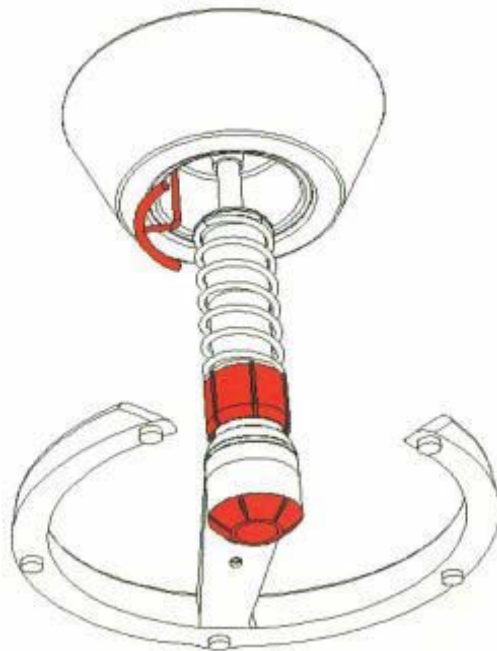
#### Ustawienia swoppera:

- do 60 kg (najbardziej miękkie ustawienie, minus (-) do oporu)
- do 75 kg - stopień 1
- do 90 kg - stopień 2
- do 105 kg - stopień 3
- do 130 kg – stopień 4 i twardszy

## Ustawienia swopper – Junior

- do 35 kg – stopień 1
- do 43 kg - stopień 2
- do 50 kg – stopień 3

**3. Boczna ruchomość.** Połóż swoppera na bok i kręć pokrętłem znajdującym się na dolnym końcu nogi. W celu uzyskania większej bocznej ruchomości nogi swoppera, kręć w kierunku „plus” (+), mniejszej w kierunku „minus”(-).



## 2.2 Pamiętaj przy siedzeniu...

### 1. Prawidłowa postawa przy siedzeniu.

Jeśli nie korzystasz z oparcia, to usiądź na środku siedzenia. Otwór w okrągłej podstawie powinien znajdować się z przodu. Nogi są oparte o podłogę. Gumowy bufor sprężynującej nogi swoppera przylega do podłogi. Utrzymuj równowagę za pomocą obu nóg i miednicy, mimowolnie uruchomione zostaną przy tym różne grupy mięśni – właśnie te, które utrzymują kręgosłup w pozycji pionowej. Twój kręgosłup i noga swoppera tworzą jedną pionową oś. W ten sposób siedzisz automatycznie prawidłowo, przepona jest luźna. Można oddychać głęboko, krążenie zostało pobudzone. Rośnie Twoja wydajność, samopoczucie polepsza się.

**2. Prawidłowa pozycja przy pracy na komputerze** Przesuń środek ciężkości ciała nieznacznie do przodu, nie zmieniając jednocześnie przyjętej uprzednio prawidłowej postawy. Swopper automatycznie wychyli się do przodu. W taki sam sposób, wychyli się do przodu Twoje ciało tworząc nadal wraz z nogą swoppa jedną wspólną oś. Jesteś gotowy do pracy.



**3. Zaczynaj „swoppować” powoli.** Szczególnie w sytuacji, gdy masz niewytrenowane mięśnie kręgosłupa, bo swoppowanie to jogging na siedząco. Zaczynaj najpierw od pół lub jednej godziny dziennie i stopniowo wydłużaj ten czas, aż do całodziennego aktywnego siedzenia. Wsłuchuj się w sygnały wysyłane przez ciało. Na początku przy zbyt intensywnym treningu, możliwe jest wystąpienie bólu mięśni pleców. Pamiętaj, żeby w czasie dynamicznego swoppowania środek ciężkości Twojego ciała znajdował się na środku siedzenia. Wówczas zachowasz stabilną równowagę. Wykorzystaj możliwości swoppa – swoppuj we wszystkich możliwych kierunkach zmieniając za każdym razem pozycję. To czysta przyjemność.

**4. Sposób siedzenia na „swopperze” z oparciem:** Oparcie zostało celowo tak zaprojektowane, aby nie ograniczało ruchów na swopperze. Jeśli chcesz się oprzeć, zmień pozycję siedzenia. Przesuń się ze środka siedzenia do tyłu. To spowoduje, że swopper nieznacznie przechyli się do przodu, a Ty wygodnie będziesz mógł oprzeć się o oparcie. Elastyczne oparcie DYNAMIC podpira Twój kręgosłup w najbardziej newralgicznym miejscu - na odcinku lędźwiowym. Jednocześnie, dzięki odpowiedniej elastycznej konstrukcji zachowujesz dużą swobodę ruchów. Z kolei oparcie DESIGN lekko sprężynuje pod naciskiem pleców, co pozwala na wygodne, relaksujące siedzenie. Aby z powrotem przyjąć pozycję do pracy, należy przesunąć się na środek swoppa.

**5. Korzystanie ze swoppa na rolkach** Korzystanie ze swoppa na rolkach wymaga dodatkowych wskazówek. Rolki wyposażone są w hamulce, które zaczynają automatycznie działać w momencie, gdy wstaniesz ze swoppa. Zapobiega to przypadkowemu „odjechaniu” krzesła do tyłu, podczas wstawania. Tak więc możesz czuć się całkowicie bezpiecznie jeśli siadasz ponownie, nie sprawdzając jednocześnie czy krzesło znajduje się z tyłu.

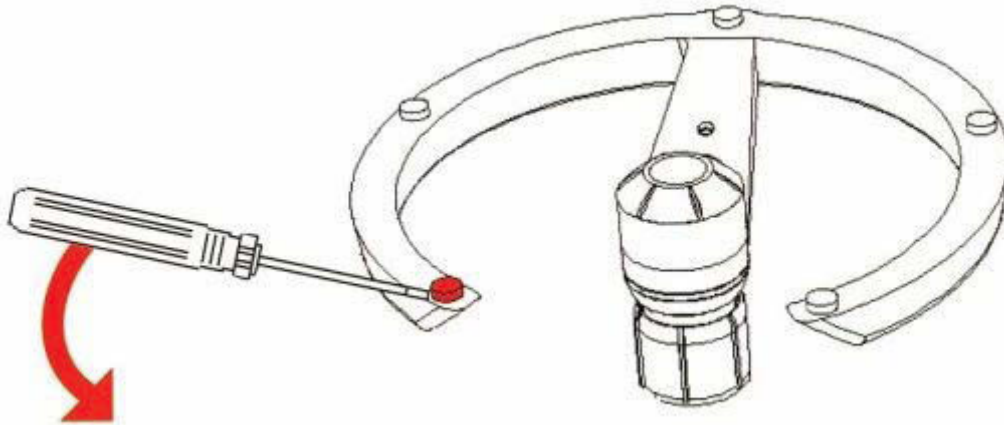
Z kolei gumowy bufor nogi opierając się o podłogę, zapobiega przesuwaniu się swoppa w momencie, gdy na nim siedzisz. Chcąc przesunąć się wraz ze swopperem w dowolnym kierunku, należy nieznacznie podnieść się, odciążając w ten sposób nogę swoppa.

## 2.3 Podstawa - wymiana ślizgaczy

Standardowo, podstawa swoppera wyposażona jest w ślizgacze metalowe. Są one przystosowane do miękkich podłoży typu: wykładziny dywanowe, dywany itp. Dla twardych powierzchni typu: posadzki kamienne, terakota lub parkiet proponujemy naszym klientom podstawy wyposażone w ślizgacze filcowe. Chętnie je doślemy.

### Wymiana ślizgaczy

- Ostrożnie obróć swoppera siedzeniem w dół, następnie śrubokrętem podważ ślizgacze z metalu lub filcu i wyciągnij je.
- Następnie wsadź w otwory żądany rodzaj ślizgaczy (metalowe lub filcowe) i lekko wbij je w celu ich umocowania. Gotowe.



## 3. Pielęgnacja

**Swopper jest łatwy w pielęgnacji. Plamy należy usuwać natychmiast po zabrudzeniu, przy zachowaniu pełnej ostrożności. Chętnie dzielimy się z Wami wskazówkami dot. pielęgnacji poszczególnych typów obić swopperów, które otrzymaliśmy od ich producentów:**

**Softex:** Należy ścierać wilgotną gąbką, ewentualnie z dodatkiem płynnego środka czyszczącego, który zawiera 50% wody na 50% alkoholu, lub innego środka zawierającego amoniak.

**Skaj:** słabsze zabrudzenia czyścić środkiem do prania tkanin delikatnych i czystą wodą. Mocniejsze zabrudzenia lekko ścierać wilgotną (nie mokrą) ściereczką nasączoną alkoholem. Nie wolno stosować środków do czyszczenia skóry zawierających tłuszcze i oleje, rozpuszczalników (np. aceton), lub środków zawierających substancje ściernie.

**Alcantara:** Poprzez samo stosowanie środków takich jak piana mydlana i woda zachowane zostanie piękno tego obicia. Kolorowe plamy (np. od kawy, owoców, keczupu, musztardy, wina itp. ) należy zlikwidować za pomocą kwasu cytrynowego. Plamy z gumy do żucia, długopisu, flamastra i zabrudzenia zawierające tłuszcz, należy najpierw przetrzeć alkoholem etylowym. Po każdym czyszczeniu należy obicie spłukać wodą. Nigdy nie należy używać detergentów na bazie chloru

**Skóra Supreme:** powierzchnia skóry swoppera jest wolna od utrwalenia za pomocą sztucznych barwników. Kolor został uzyskany wyłącznie za pomocą naturalnych barwników roślinnych. Jest ona podobnie jak inne szlachetne materiały (jedwab, wełna) wrażliwa na uszkodzenia mechaniczne, plamy i zanieczyszczenia. W większości wypadków, siedzenie swoppera należy zetrzeć miękką, wilgotną.

ściereczką w celu usunięcia zanieczyszczeń, a następnie przecierać do sucha czystą i suchą ściereczką. Dodatkowo należy obicie ze skóry pielęgnować odpowiednimi środkami do skóry.

**Stamskin:** rodzaj obicia imitujący naturalną skórę. Pielęgnacja jest niezwykle prosta. Wystarczy zastosować wodę z pianą mydlaną, a obicie odzyska naturalny wygląd i czystość.

**Czyszczenie podstawy.** Ciemne smugi powstałe od podeszew butów najlepiej usuwa się za pomocą kauczukowej gumki do ołówków lub miękkiej ściereczki nasączonej benzyną do prania chemicznego. To dotyczy zarówno podstawy antracytowej jak też tytanowej. Należy unikać kontaktu podstawy z obcasami metalowymi.

#### 4. Dane techniczne

Swopper		Swopper „J”
Wysokość:	45 - 68 cm	42 - 60 cm
Waga:	11kg	11kg
Podstawa:	Ø 55cm, tytan lub antracyt	Ø 55cm, antracyt
Sztywność sprężyny:	możliwość ustawienia 50 -- 130 kg	możliwość ustawienia 25- 50kg
Obicie:	Softex, Skaj, naturalna skóra Supreme, Alcantara, imitacja skóry Stamskin	Alcantara,

#### 5. Gwarancja

##### 3 lata gwarancji.

Swopper jest produktem wysokogatunkowym, w którym również każdy z 40 komponentów odpowiada najwyższym wymaganiom jakości, dlatego udzielamy na swoppera 3 pełne lata gwarancji. Gwarancja ta dotyczy wszystkich oryginalnych części swoppera.

Okres gwarancji rozpoczyna się z dniem dostarczenia swoppera. Zachowaj fakturę/dowód dostawy. W okresie gwarancji, po uznaniu reklamacji, producent gwarantuje bezpłatną naprawę lub wymianę swoppera. Naliczane są jedynie koszty transportu.

Wyłączone z gwarancji są części podlegające naturalnemu zużyciu, które wynika z normalnego użytkowania, np. materiał obicia. Usterki wynikające z nieprawidłowego użytkowania, (np. zła pielęgnacja, zarysowania, nadtluczenia, rozerwanie materiału obiciowego) lub wszystkie zmiany w konstrukcji swoppera dokonane przez osoby trzecie, nieautoryzowane przez producenta i niesprawdzone przez TUV nie podlegają gwarancji.

## **6. Producent**

Producentem swoppera jest:  
AERIS ImpulsMöbel GmbH & Co. KG  
Ahrntaler Platz 2-6  
D-85540 Haar bei München  
Telefon: +49 (0) 899005060  
Fax: +49 (0)899039391  
E-mail: [info@aeris.de](mailto:info@aeris.de)  
[www.aeris.de](http://www.aeris.de)

## **7. Dystrybutor w Polsce**

Wyłącznym, autoryzowanym dystrybutorem w Polsce jest:

AntiAging Institute Sp. z o.o.

Al. Witosa 31/ lok. 225

00-710 Warszawa

Tel./Fax: +48 (0-22) 640-16-18