



Instrucțiuni  
de utilizare







scaune.ro

Antares este specialist în scaune. Desigur că știe exact cum ar trebui să arate un scaun, și chiar mai mult de atât: știe cum trebuie să te facă să te simți. Și nu e nicio filozofie aici: un scaun trebuie să te facă să te simți în largul tău. Să poți rămâne relaxat în timp ce muncești, să poți sta confortabil dacă ești într-o sală de așteptare, să îți ofere suport dacă ești nevoit să petreci mult timp așezat, pe scurt- să nu te distragă de la ceea ce ai de făcut.

## Stimate client!

Vă mulțumim că ați achiziționat produsul nostru. În următoarele rânduri dorim să vă prezentăm cum să vă reglați scaunul corect pentru a vă asigura cel mai bun nivel de confort și productivitate atât la birou cât și acasă.

### Înainte de a începe reglarea scaunului:

Dorim să vă informăm că organismul nostru are nevoie atât de activitate fizică cât și de recuperare pentru a se simți bine și a se menține sănătos. Pentru a oferi condiții optime, noul scaun achiziționat trebuie ajustat după corpul dumneavoastră. Mai jos o să vă prezentăm regulile generale de reglare pentru orice scaun de birou ergonomic:



#### 1. Înălțimea șezutului:

Pentru a asigura o bună circulație periferică a sângelui în picioare, șezutul scaunului trebuie reglat la înălțimea corectă. Înălțimea șezutului este corectă atunci când genunchii sunt îndoiți la un unghi de aproximativ 90° și călcâiele sunt așezate pe podea.



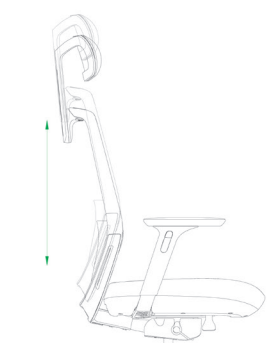
#### 2. Adâncimea șezutului:

Unele scaune ergonomice sunt dotate cu funcționalitatea de reglare a adâncimii șezutului. Dacă șezutul este culisat la maxim, acesta poate bloca circulația sângelui. Pentru a preveni acest lucru, reglați adâncimea șezutului astfel încât distanța dintre partea frontală a șezutului și partea din spate a genunchilor să fie de cel puțin 2-3 degete, fără a vă îndepărta de la spătar.



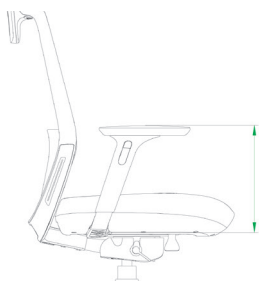
#### 3. Tensiunea spătarului:

Mecanismele sincronizate ale scaunelor ergonomice Antares oferă posibilitatea reglării intensității spătarului la greutatea dumneavoastră individuală. Această funcționalitate este folosită cu mecanismul "deblocat", în acest mod spătarul oferă suport corect și constant coloanei vertebrale în fiecare poziție de pe scaun a utilizatorului.



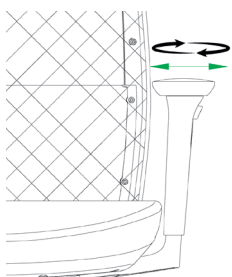
#### 4. Înălțimea și blocarea spătarului:

Atunci când este necesar un nivel de concentrare mai mare, spătarul scaunului se poate bloca într-o poziție fixă. Unele spătare ale scaunelor ergonomice au în dotare spătar curbat ergonomic și/sau suport lombar reglabil. În momentul folosirii scaunului cu spătarul blocat este important să ajustați înălțimea spătarului sau a suportului lombar pentru a vă oferi confort și susținere maximă zonei lombare și părții superioare a spatelui.



### 5. Reglarea brațelor:

Reglate corect, brațele scaunului reduc presiunea și tensiunea musculară asupra umerilor. Este recomandat să reglați înălțimea brațelor până la nivelul cotului, deoarece atunci când nu folosiți biroul pentru sprijinirea brațelor ele vor prelua această sarcină.



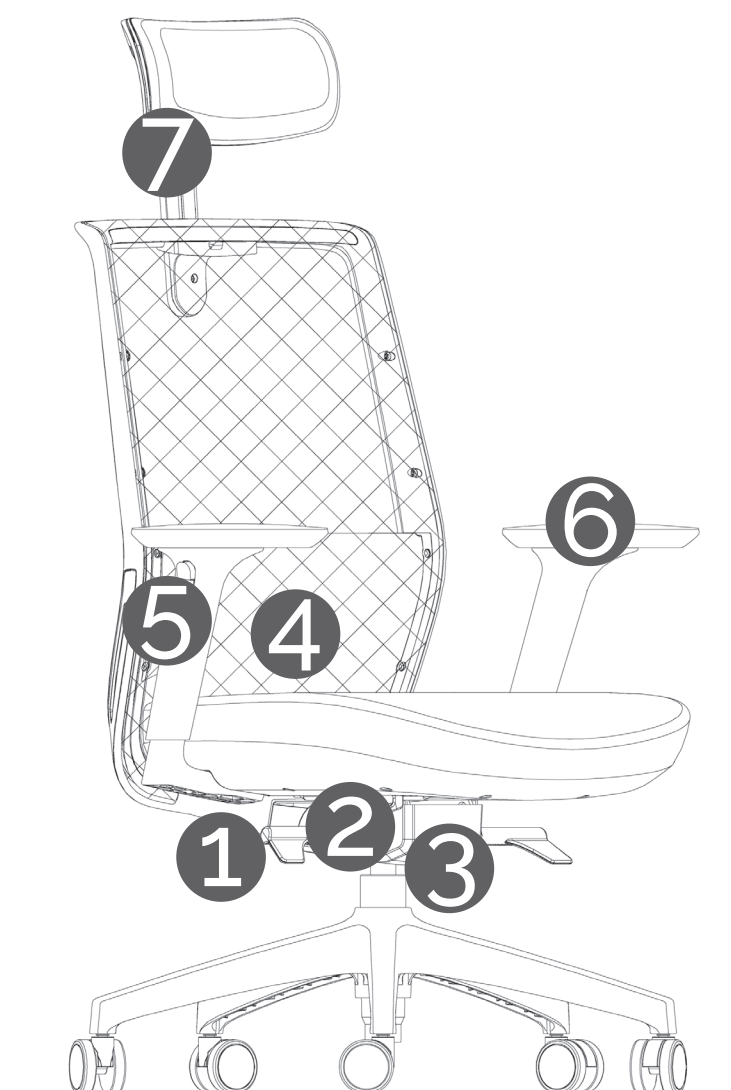
### 6. Padurile/Topul brațelor:

Cele mai multe brațe ale scaunelor ergonomice Antares sunt accesoriazate cu paduri rotative și/sau culisante. Rolul acestor funcționalități este de a evita să stăm așezați cu brațele prea întinse spre exterior sau prea strânse pe corp.



### 7. Tetiera

Tetiera trebuie să fie ajustată la o poziție confortabilă care vă permite să vă relaxați umerii și partea superioară a spatelui. Chiar și într-o poziție înclinată, tetiera se reglează într-un unghi confortabil pentru vizualizarea monitorului.





# #SănătosLaBirou

Opt ore pe scaun în fața calculatorului, cinci zile pe săptămână pot avea un impact negativ asupra corpului tău. Cel mai important factor în a rămâne sănătos la birou este să te cunoști și să îți cunoști limitele: să știi când ai nevoie de o pauză sau de o vacanță. Mai jos îți prezentăm câteva recomandări generale pentru ați păstra sănătatea la birou:

1. Consumul unei cantități adecvate de apă. Dacă vei respecta această regulă nu vei avea probleme cu dehidratarea. Este bine de știut că multe fructe sunt o sursă reală de apă și vă pot ajuta să vă mențineți hidratați: portocale, grapefruit, struguri, pepene verde sau roșu.



2. Unul dintre cele mai importante lucruri care le puteți face în timpul zilei la birou pentru a vă proteja sănătatea este să vă ridicați de pe scaun cel puțin o dată la 40-45 minute. Este important să vă detensionați și revigorați chiar dacă mergeți până în sala de mese sau până la biroul colegului de alături.

3. Alege scările în locul ascenorului. Urcatul și coborâtul scărilor sunt exerciții ușoare și sigure pentru persoanele de orice vârstă. Dezvoltarea unui obicei în a folosi scările în locul liftului poate conduce la îmbunătățirea semnificativă a stării de sănătate de-a lungul timpului.



4. Un prânz sănătos este o parte importantă a unei diete echilibrate. Consumul de porții rezonabile este însă o parte importantă a sănătății. Un loc de muncă unde stați foarte mult pe scaun nu va solicita foarte tare organismul și nu va reuși să consume toate caloriele unui prânz prea bogat.



5. Relaxarea umerilor și a gâtului este necesară pentru a evita sindromul gâtului tensionat (TNS). Acest lucru poate apărea atunci când umerii și gâtul sunt fixați prea mult într-o poziție fixă. Mișcați-vă cât mai mult mușchii brațelor, umerilor și gâtului.

6. Adaptează înălțimea monitorului și distanța față de el corect. Distanța de la ochi până la monitor trebuie să fie de aproximativ un braț. Dacă nu vedeți ce scrie pe monitor, pur și simplu măriți dimensiunea fontului.



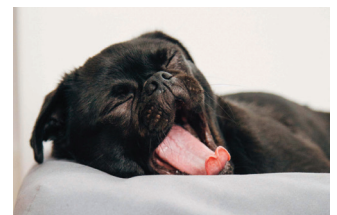
7. Eliminați alimentele care conțin mult zahăr. Da, sunt peste tot în birou! Ele pot fi gustoase, dar nu îți satisfac adevărata foame. Este recomandat să vizitați automatul mai rar și să aduceți gustări fără zahăr de acasă: nuci, alune, salate sau fructe. Dacă într-adevăr nu puteți supraviețui după-amiezii somnoroase din birou, o bucată de ciocolată neagră este cea mai recomandată.

8. Tastatura, mouse-ul și telefonul dvs. pot conține mii de germeni care așteaptă doar să vă facă rău. Este timpul să scoateți dezinfectantul.



9. Dacă ai posibilitatea, alege un birou reglabil pe înălțime sau organizează ședințele operative la "masa de bar". Vei fi mai sănătos și mai eficient, ședințele se vor scurta simțitor.

10. Dormiți suficient. Somnul bun vă ajută să fiți mai productivi, sănătoși și să evitați acumularea kilogramelor în plus.



Dorești să transmiți și altor persoane aceste recomandări?

Trimite un email pe [antares@scaune.ro](mailto:antares@scaune.ro) cu subiectul: #sanatoslabirou și noi îți vom transmite această listă în format electronic.

Pentru mai multe recomandări ne poți urmări pe:

1. Facebook: [facebook.com/scaune.ro](https://facebook.com/scaune.ro)
2. LinkedIn: [linkedin.com/company/antares-romania](https://linkedin.com/company/antares-romania)
3. Blog: <https://scaune.ro/blog/>



scaune.ro



Antares România SRL  
Cluj - Napoca | București | Remetea  
T: 0264-45.45.50  
E: antares@scaune.ro  
W: www.scaune.ro