

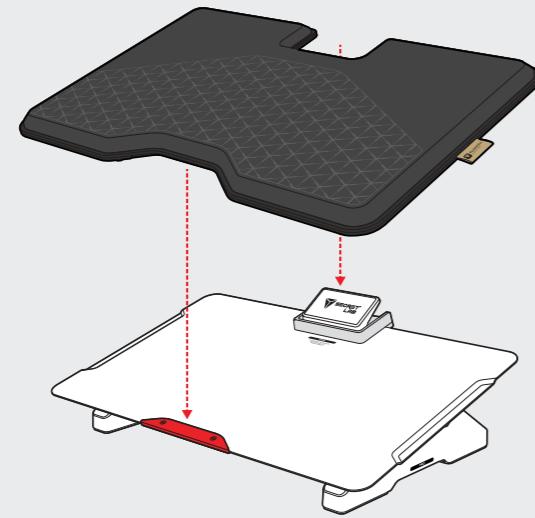
The Secretlab Professional Footrest (CloudSwap™ Technology) — or Footrest Pro — elevates your overall sitting experience. Our Ergonomics Advisory Board shares tips on how you can utilize your new footrest for better sitting posture and circulation.

INSTALLATION GUIDE

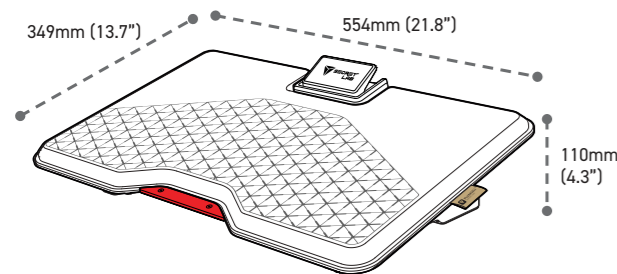
FOOTREST TOP ATTACHMENT

Position the mat by aligning the top and bottom cutouts to the Footrest Pro's pedal neck (grey) and bottom clip (red). Press down around the edges of the Footrest Top to secure it onto the footrest.

Note: Only for CloudSwap™ Compatible Footrest Tops



PRODUCT SPECIFICATIONS



Platform Size: 554 (L) x 349 (W) (21.8 x 13.7")
Product Height: 110 mm (4.3")
Height Adjustment Range: 110 - 130mm (4.3 - 5.1")
Angle Adjustment Range: +15°/-15°
Max Load Capacity: 60kg (132lb)

AFTERCARE GUIDE



Do not use Footrest Pro outside of its intended usage.
 Improper use can damage Footrest or even cause injuries. For safety, always follow the given instructions.



Deep cleaning.
 Dampen a cloth with warm water and gently wipe down the velour surface. Blot dry with a clean cloth immediately and leave to air-dry. Do not soak the Footrest Top in water.



Clean the Footrest Top with a damp cloth.
 Like all fabrics, velour may become dirty over time. For general cleaning, dust the velour surface gently with a clean, dry cloth. Do not rub the velour harshly to avoid damaging it.



Avoid exposure to direct or prolonged sunlight.
 Direct and prolonged periods of sunlight or heat sources may cause fading and cracking of the surface finish.



Do not abuse it.
 Keep Footrest away from impacts, drops and sharp objects. Do not bend or fold the Footrest Top.



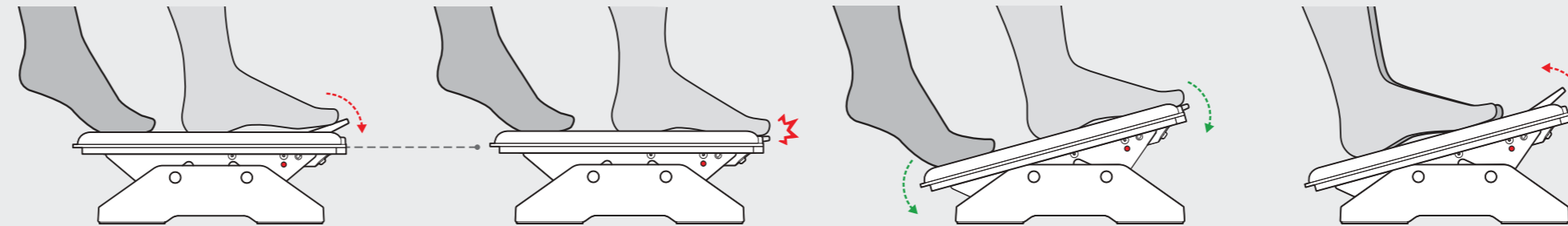
Avoid heat.
 Avoid the use of a hair dryer or any other heat source to dry the product. Always leave to air-dry.



Avoid placing on porous surfaces
 Placing Footrest on untreated concrete floor might cause staining on the floor.

USAGE INSTRUCTION

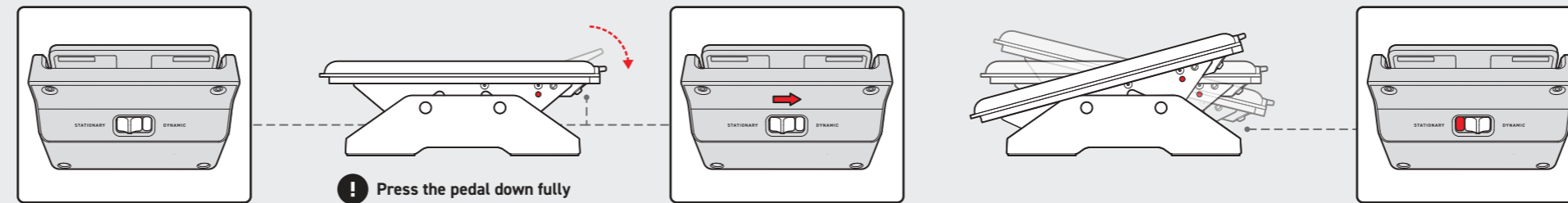
Angle adjustment in **STATIONARY MODE** | Stationary Mode is a static feature where you can adjust and lock at any angle between +15° to -15°



- 01** First, position your right forefoot on top of the adjustment pedal, and your left forefoot to the bottom of the Footrest Top.
- 02** Step on the pedal fully with your right forefoot to unlock the angle adjustment of the Footrest Pro.
- 03** While the pedal is still fully depressed: **Tilt upwards** by pushing down with your left forefoot. **Tilt downwards** by pushing down with your right forefoot.
- 04** Once the Footrest Pro is in the desired position, lift your right forefoot from the pedal to re-engage the angle adjustment lock.

⚠ Please do not stand on the product.

Switching to **DYNAMIC MODE** | Dynamic Mode is a free movement feature that allows you to rock between +15° to -15°.



- 01** The Secretlab Footrest Pro should come in **Stationary Mode** by default, with the switch located at the back set to Stationary Mode.
- 02** To enable **Dynamic Mode**, press the pedal down fully and slide the switch towards the right.
Note: Make sure the pedal is locked in place before letting go.
- 03** **Dynamic Mode** is now active.
Note: To return back to **Stationary Mode**, press the pedal down fully and slide the switch towards the left.

USE AND LIABILITY

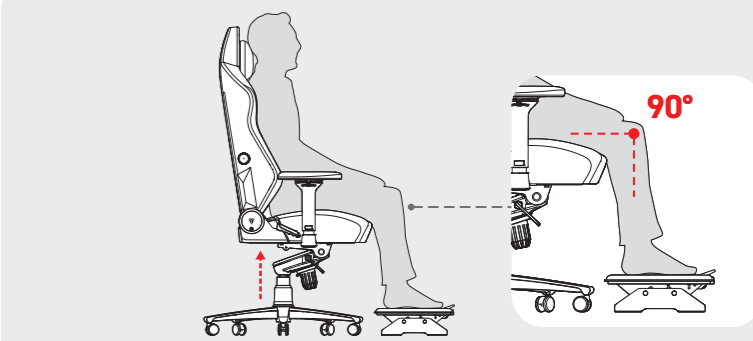


The Secretlab Professional Footrest is designed for indoor use and dry work areas only. Under no circumstances does the manufacturer accept warranty claims or liability claims for damages caused from improper use or handling of the Footrest. For warranty terms and service or any other queries, scan the QR code or visit our website secretlab.co/support.

OTHER LANGUAGES

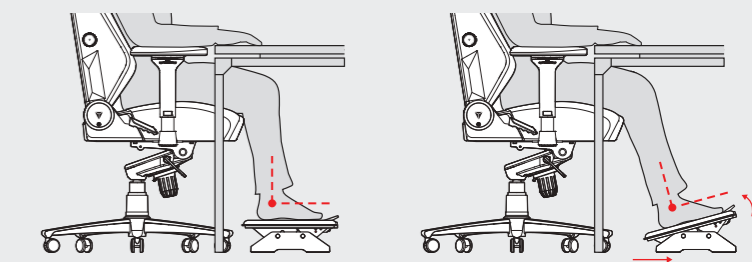


To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.
 Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.
 Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.
 Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.
 Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.
 本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。
 이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.
 เพื่อดูคู่มือนี้ในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย
 Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.
 لعرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR الموضح على الجانب.



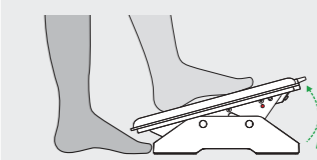
Keep your knees bent at 90°
 With the soles of your feet in full contact on Footrest Pro, adjust your chair height to keep your knees comfortably bent at 90° and level with or just below your hips.

This helps to reduce pressure on your glutes, hamstrings, back of knees and buttocks, letting you stay supported and well relaxed.



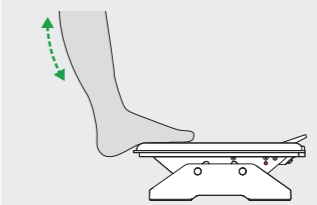
Maintain your ankles in neutral position
 Lock the footrest at 0° incline when sitting in an upright position, with your knees bent at 90°. If the footrest is shifted further away under the desk, increase the incline angle of the footrest to maintain a neutral ankle position.

Avoid having the footrest tucked directly below your chair.

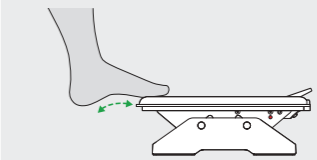


Move for better circulation
 When sitting for prolonged periods, move your legs from side to side across the surface at least 2-4 times per hour.

Alternatively, switch to Dynamic mode for some light exercise. Keep one foot on the floor for stability, and slowly perform ankle pumps by rocking the footrest back and forth with the other. Switch to the other foot after 30-60 seconds.



Stretch to reduce stiffness
Calf Stretch: In Stationary mode at 0°, place the pads of your feet on the edge of the footrest with the heels hanging off. Push the heels towards the ground — without lifting your feet from the footrest — until you feel a stretch at the back of the calf. Hold for 30-60 seconds.



Foot Stretch: In Stationary mode at 0°, place your forefoot on the edge of the footrest, with the heel above the ground. Gently push the heel toward the ground — without lifting your foot from the footrest — until you feel a stretch at the bottom of the foot. Hold for 30-60 seconds.

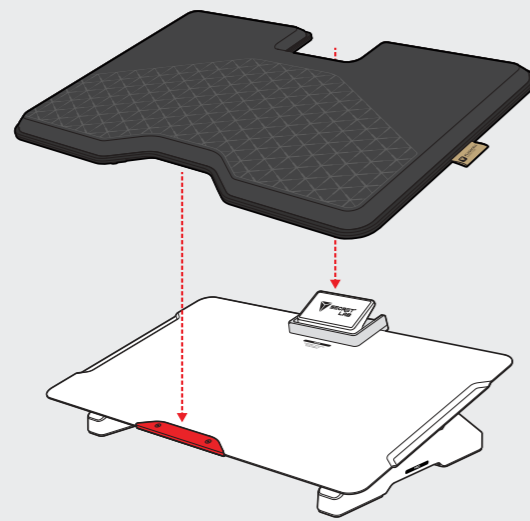
De Secretlab Professionele Footrest (CloudSwap™ Technologie) – of Footrest Pro – verbetert je algehele zitervaring. Onze Adviesraad van Ergonomie geeft tips over hoe je de nieuwe voetsteun kunt gebruiken voor een betere zithouding en bloedsomloop.

INSTALLATIEHANDLEIDING

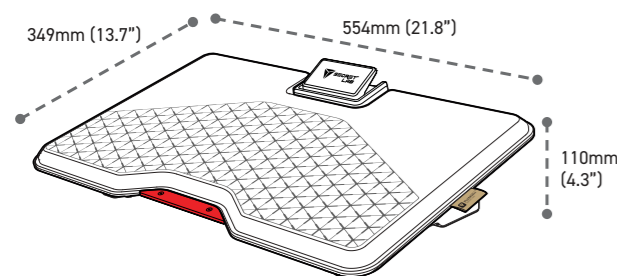
FOOTREST TOP BEVESTIGING

Plaats de mat door de bovenste en onderste uitsnijdingen uit te lijnen met de pedaalhals (grijs) en bodemclip (rood) van de Footrest Pro. Druk de randen van de Footrest Top naar beneden om hem vast te zetten op de voetsteun.

Let op: alleen voor CloudSwap™ compatibele voetsteunen.



PRODUCTSPECIFICATIES



Platform afmetingen: 554 (L) x 349 (B) (21,8 x 13,7")
Product hoogte: 110 mm (4,3")
Hoogte verstelbereik: 110 - 130 mm (4,3 - 5,1")
Bereik voor hoekaanpassing: +15°/-15°
Max. Draagvermogen: 60kg (132lb)

HANDLEIDING VOOR NAZORG



Gebruik de Footrest Pro niet voor andere doeleinden dan waarvoor het bedoeld is.

Verkeerd gebruik kan de voetsteun beschadigen of zelfs verwondingen veroorzaken. Volg voor de veiligheid altijd de gegeven instructies op.



Schoonmaken.

Maak een doekje vochtig met warm water en veeg het velours oppervlak voorzichtig schoon. Onmiddellijk droogdeppen met een schone doek en aan de lucht laten drogen. Stop de Footrest Top niet in water.



Maak de Footrest Top schoon met een vochtig doekje.

Zoals alle stoffen kan velours na verloop van tijd vuil worden. Voor een algemene reiniging kun je het velours voorzichtig afstoffen met een schone, droge doek. Wrijf niet te hard om beschadiging te voorkomen.



Vermijd blootstelling aan direct of langdurig zonlicht.

Direct en langdurig zonlicht of warmtebronnen kunnen leiden tot verbleken en barsten van de oppervlakteafwerking.



Misbruik het niet.

Zorg dat de voetsteun niet betrokken raakt bij botsingen, vallen of scherpe voorwerpen. Buig of vouw de bovenkant van de voetsteun niet.



Vermijd hitte.

Vermijd het gebruik van een haardroger of een andere warmtebron om het product te drogen. Laat het altijd aan de lucht drogen.

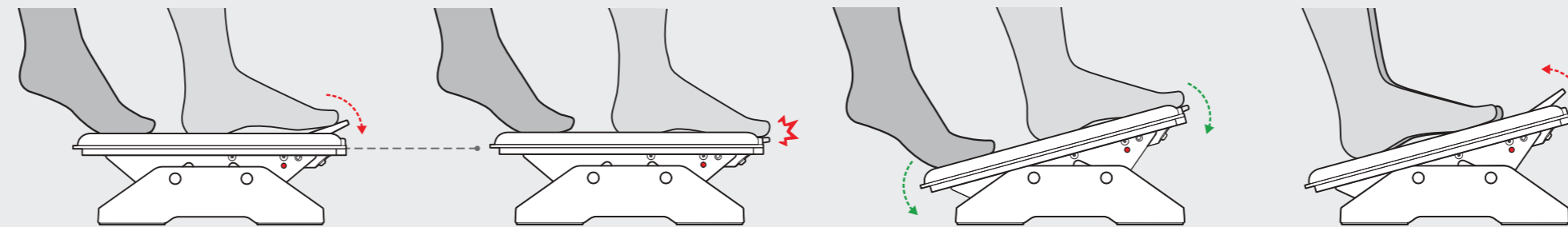


Vermijd plaatsing op doorlaatbare oppervlakken. Het plaatsen van de voetsteun op een onbehandelde betonnen vloer kan vlekken op de vloer veroorzaken.

GEBRUIK SINSTRUCTIES

Hoekaanpassing in de STATIONAIRE MODUS

De Stationaire Modus is een statische functie waarbij je kunt afstellen en vergrendelen op elke hoek tussen +15° en -15°.



01 Plaats als eerst je rechtersvoet op het verstelpedaal en je linkersvoet op de onderkant van de voetsteun.

02 Stap met je rechtersvoet volledig op het pedaal om de hoekverstelling van de Footrest Pro te ontgrendelen.

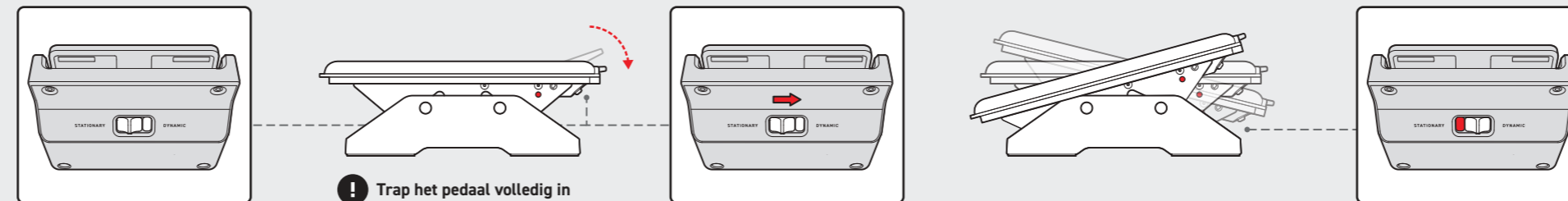
03 Terwijl het pedaal nog volledig ingedrukt is: Kantel naar boven door met je linkersvoet naar beneden te duwen. Kantel naar beneden door met je rechtersvoet naar beneden te duwen.

04 Zodra de Footrest Pro in de gewenste positie staat, til je rechtersvoet van het pedaal om de vergrendeling van de hoekinstelling weer in te schakelen.

⚠ Ga niet op het product staan.

Switchen naar DYNAMISCHE MODUS

Dynamische Modus is een functie van vrijbewegen die je stelt om tussen +15° tot -15° te switchen.



01 De Secretlab Footrest Pro wordt standaard geleverd in **Stationaire Modus**, met de switch aan de achterkant op Stationaire modus.

02 Om de **Dynamische Modus** in te schakelen, druk je het pedaal helemaal in en schuif je de schakelaar naar rechts.
Let op: Zorg ervoor dat het pedaal vastzit voordat je het loslaat.

03 De **Dynamische Modus** is nu actief.
Let op: Om terug te keren naar de Stationaire Modus, druk je het pedaal helemaal in en schuif je de schakelaar naar links.

GEBRUIK EN VERANTWOORDELIJKHEID



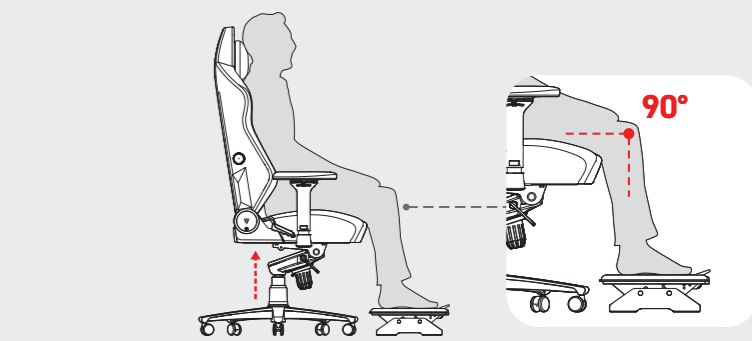
De Secretlab Professionele Footrest is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis en in droge werkomgevingen. In geen geval accepteert de fabrikant garantieclaims of aansprakelijkheidsclaims voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik of onjuiste behandeling van de voetsteun. Voor garantievoorwaarden en service of andere vragen, scan de QR-code of bezoek onze website secretlab.eu/nl/support.

ANDERE TALEN



To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left. Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche. Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite. Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken. Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri. 本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요. เพื่อดูคู่มือนี้ในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย. Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.

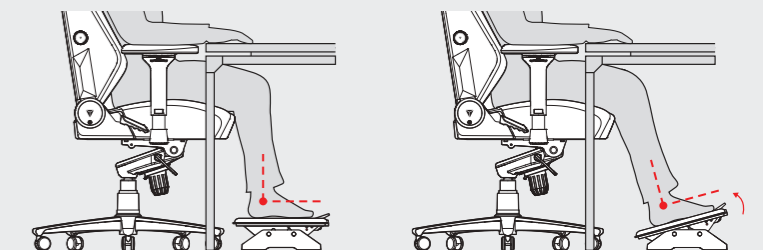
لعرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR الموضح على الجانب.



Houd je knieën op ongeveer 90° gebogen

Terwijl je voetzolen volledig contact maken met Footrest Pro, stel je de hoogte van je stoel zo in dat je knieën comfortabel gebogen zijn op 90° en op gelijke hoogte zijn met of net onder je heupen.

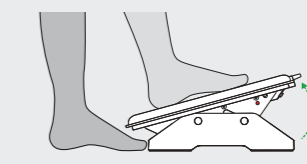
Dit helpt om de druk op je bilspieren, hamstrings, achterkant van je knieën en billen te verminderen, zodat je ondersteund en ontspannen blijft.



Houd je enkels in een neutrale positie

Vergrendel de voetsteun in een hoek van 0° als je rechtop zit, met je knieën gebogen op 90°. Als de voetsteun verder onder het bureau is geplaatst, verhoog dan de hellingshoek van de voetsteun om een neutrale enkelpositie te behouden.

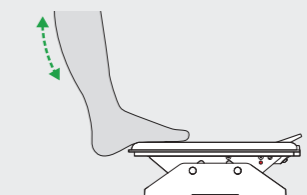
Vermijd de voetsteun direct onder je stoel te plaatsen.



Verplaats voor betere circulatie

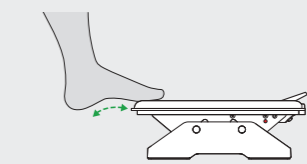
Als je langere tijd zit, beweeg je benen dan minstens 2-4 keer per uur van links naar rechts over het oppervlak.

Je kunt ook overschakelen naar de Dynamische modus voor wat lichte oefeningen. Houd één voet op de grond voor stabiliteit en pomp langzaam de enkels door met de andere voet de voetsteun heen en weer te bewegen. Schakel na 30-60 seconden over op de andere voet.



Stretch regelmatig voor minder stijfheid

Kuiten Stretchen: In de stand Stationair op 0° leg je de kussentjes van je voeten op de rand van de voetsteun met de hielen eraf hangend. Duw de hielen naar de grond - zonder je voeten van de voetsteun op te tillen - tot je een rek voelt aan de achterkant van de kuit. Houd 30-60 seconden vast.



Voet Strekken: In de stand Stationair op 0° zet je je voorvoet op de rand van de voetsteun, met de hiel boven de grond. Duw voorzichtig de hiel naar de grond - zonder je voet van de voetsteun op te tillen - totdat je een rek voelt aan de onderkant van de voet. Houd 30-60 seconden vast.

Une ergonomie précise et un soutien de qualité professionnelle, le tout dans un seul repose-pieds.

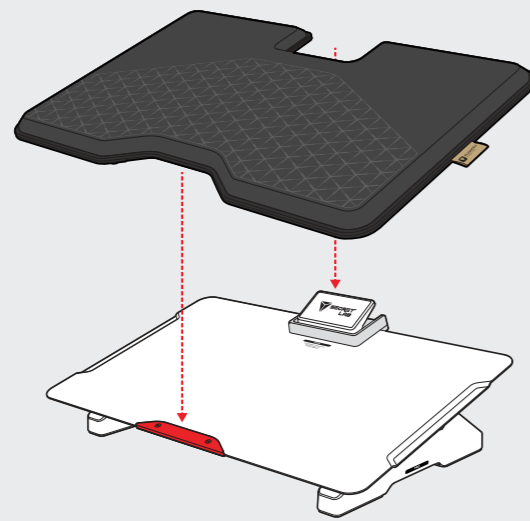
Le repose-pieds Secretlab professional (Technologie CloudSwap™) - élève votre expérience globale pour une meilleure assise. Notre comité consultatif sur l'ergonomie partage des conseils sur la façon dont vous pouvez utiliser votre nouveau repose-pieds pour une meilleure posture assise et une meilleure circulation.

GUIDE D'INSTALLATION

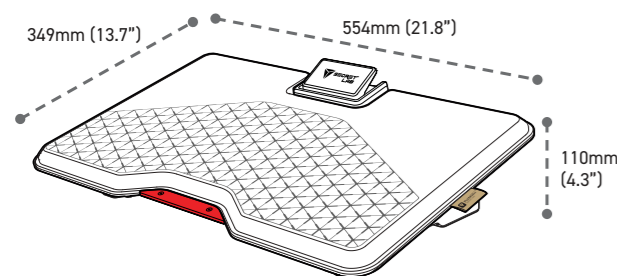
FIXATION SUPÉRIEURE DU REPOSE-PIEDS

Positionnez le tapis en alignant les découpes supérieure et inférieure sur le col de la pédale (gris) et le clip inférieur (rouge) du repose-pieds professionnel. Appuyez sur les bords de la partie supérieure du repose-pieds pour la fixer sur le repose-pieds.

Remarque: uniquement pour les dessus de repose-pieds compatibles avec CloudSwap™.



SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT



Dimensions de la plate-forme: 554 (L) x 349 (W)
Hauteur du produit: 110 mm
Plage de réglage de la hauteur: 110 - 130 mm
Plage de réglage de l'angle: +15°/-15°
Capacité de charge maximale: 60kg

GUIDE D'ENTRETIEN



N'utilisez pas le repose-pieds professionnel en dehors de l'usage auquel il est destiné.

Une utilisation incorrecte peut endommager le repose-pieds ou même provoquer des blessures. Pour plus de sécurité, suivez toujours les instructions données.



Nettoyage en profondeur.

Humidifiez un chiffon avec de l'eau chaude et essuyez délicatement la surface en velours. Séchez immédiatement avec un chiffon propre et laissez sécher à l'air libre. Ne trempez pas le repose-pieds dans l'eau.



Nettoyez le repose-pieds avec un chiffon humide.

Comme tous les tissus, le velours peut se salir avec le temps. Pour un nettoyage général, dépoussiérez délicatement la surface en velours avec un chiffon propre et sec. Ne frottez pas trop fort le velours pour ne pas l'abîmer.



Évitez l'exposition directe ou prolongée à la lumière du soleil.

L'exposition directe et prolongée à la lumière du soleil ou à des sources de chaleur peut entraîner la décoloration et la fissuration de la finition de la surface.



N'en abusez pas.

Gardez le repose-pieds à l'abri des chocs, des chutes et des objets tranchants. Ne pliez pas le repose-pieds.



Évitez la chaleur.

Évitez d'utiliser un sèche-cheveux ou toute autre source de chaleur pour sécher le produit. Laissez-le toujours sécher à l'air libre.



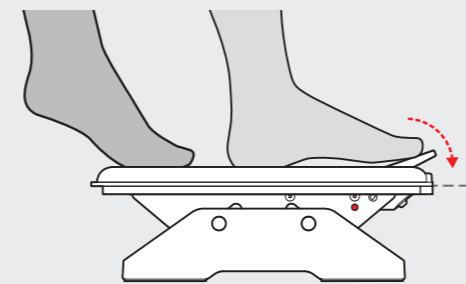
Évitez de placer le produit sur des surfaces poreuses.

Placer le repose-pieds sur un sol en béton non traité peut provoquer des taches sur le sol.

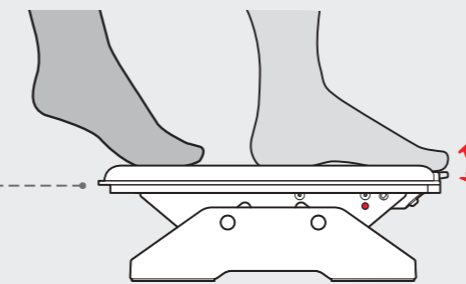
GUIDE D'UTILISATION

Réglage de l'angle en MODE STATIONNAIRE

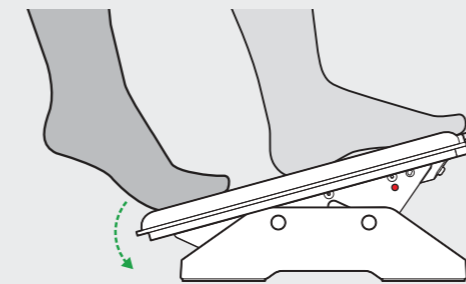
Le mode stationnaire est une fonction statique qui permet d'ajuster et de verrouiller l'angle entre +15° et -15°.



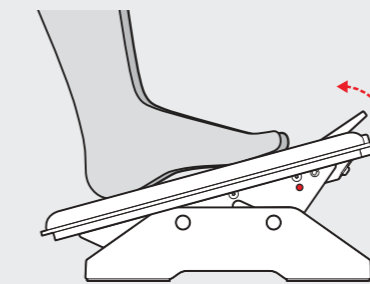
01 Tout d'abord, placez votre avant-pied droit sur la pédale de réglage et votre avant-pied gauche sur la partie inférieure du repose-pieds.



02 Appuyez à fond sur la pédale avec l'avant-pied droit pour déverrouiller le réglage de l'angle du repose-pieds professionnel.



03 Pendant que la pédale est encore complètement enfoncée, basculez vers le haut en poussant l'avant-pied gauche vers le bas. Basculez vers le bas en poussant l'avant-pied droit vers le bas.

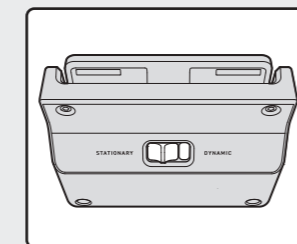


04 Une fois que le repose-pied professionnel est dans la position souhaitée, soulevez l'avant-pied droit de la pédale pour réenclencher le verrouillage du réglage de l'angle.

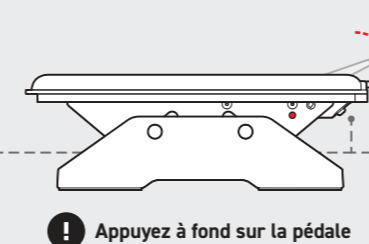
⚠ Ne vous tenez pas debout sur le produit

Passer en MODE DYNAMIQUE

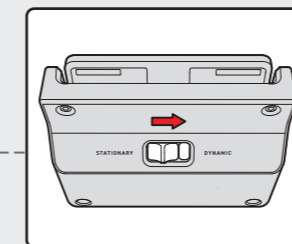
Le mode dynamique est une fonction de mouvement libre qui vous permet d'osciller entre +15° et -15°.



01 Le repose-pieds professionnel Secretlab est livré en **mode stationnaire** par défaut, avec l'interrupteur situé à l'arrière en mode stationnaire

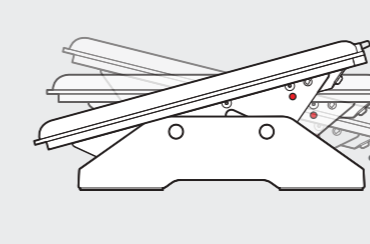


ⓘ Appuyez à fond sur la pédale



02 Pour activer le **mode dynamique**, appuyez à fond sur la pédale et faites glisser le commutateur vers la droite.

Remarque : assurez-vous que la pédale reste en place avant de la relâcher.



03 Le **mode dynamique** est maintenant activé.

Remarque: pour revenir au **mode stationnaire**, appuyez à fond sur la pédale et faites glisser le commutateur vers la **gauche**.

UTILISATION ET RESPONSABILITÉ



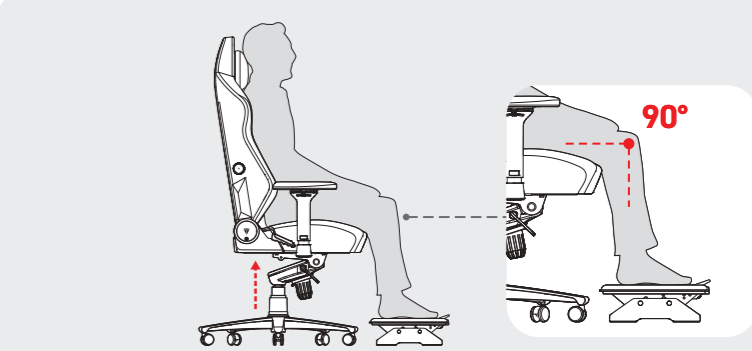
Le repose-pieds Secretlab Professional est conçu pour être utilisé à l'intérieur et dans des zones de travail sèches uniquement. Le fabricant n'accepte en aucun cas les demandes de garantie ou de responsabilité pour les dommages causés par une utilisation ou une manipulation inappropriée du repose-pieds. Pour connaître les conditions de garantie et de service ou pour toute autre question, scannez le QR code ou visitez notre site web secretlab.eu/fr/support.

AUTRES LANGUES



To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left. Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche. Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite. Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken. Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri. 本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。 이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요. เพื่อดูคู่มือนี้ในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย. Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.

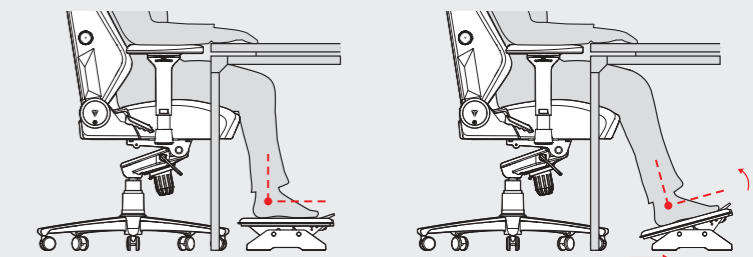
عرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR الموضح على الجانب.



Gardez vos genoux pliés à 90°

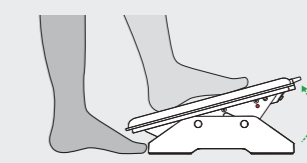
La plante de vos pieds étant en contact total avec le repose-pieds professionnel, réglez la hauteur de votre chaise de manière à ce que vos genoux soient confortablement pliés à 90° et qu'ils soient au même niveau que vos hanches ou juste en dessous.

Cela permet de réduire la pression sur les fessiers, les ischio-jambiers, l'arrière des genoux et les fesses, ce qui vous permet de rester soutenu et détendu.



Maintenez vos chevilles en position neutre

Bloquez le repose-pieds à une inclinaison de 0° lorsque vous êtes assis en position verticale, avec les genoux pliés à 90°. Si le repose-pieds est déplacé plus loin sous le bureau, augmentez l'angle d'inclinaison du repose-pieds pour maintenir une position neutre des chevilles. Évitez de placer le repose-pieds directement sous votre chaise.



Favoriser le mouvement pour une meilleure circulation

Lorsque vous êtes assis pendant de longues périodes, bougez vos jambes d'un côté et de l'autre de la surface au moins 2 à 4 fois par heure.

Vous pouvez également passer en mode dynamique pour faire un peu d'exercice. Gardez un pied sur le sol pour plus de stabilité, et effectuez lentement des pompes de cheville en balançant le repose-pieds d'avant en arrière avec votre pied. Passez à l'autre pied après 30 à 60 secondes.

S'étirer pour réduire les raideurs

Éirement des mollets: En mode stationnaire à 0°, placez les coussinets de vos pieds sur le bord du repose-pieds, les talons pendants. Poussez les talons vers le sol - sans lever les pieds du repose-pieds - jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière du mollet. Maintenez la position pendant 30 à 60 secondes.

Éirement du pied: En mode stationnaire à 0°, placez l'avant-pied sur le bord du repose-pieds, le talon au-dessus du sol. Poussez doucement le talon vers le sol - sans lever le pied du repose-pied - jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à la base du pied. Maintenez la position pendant 30 à 60 secondes.

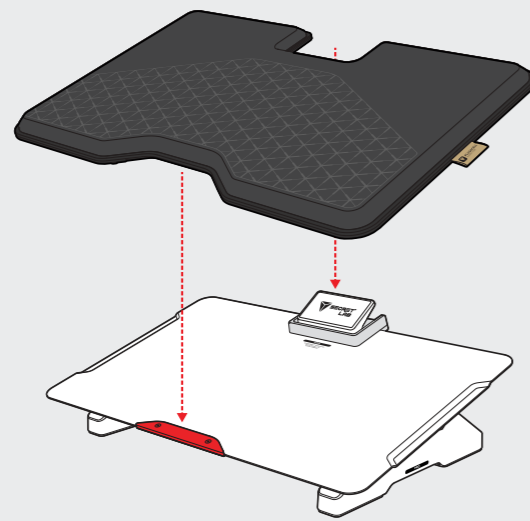
Die Secretlab Professional Footrest (CloudSwap™ Technologie) – verbessert Ihr gesamtes Sitzenerlebnis. Unser Expertenrat für Ergonomie gibt Tipps, wie Sie Ihre neue Fußstütze für eine bessere Sitzhaltung und Durchblutung nutzen können.

AUFBAUANLEITUNG

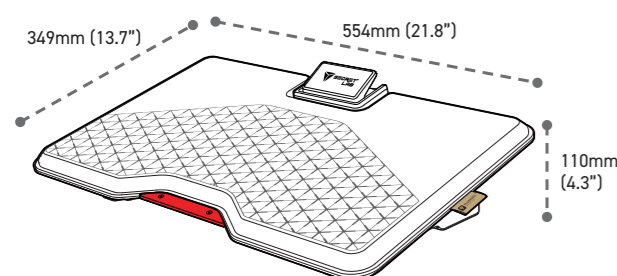
FOOTREST AUFLAGE

Positionieren Sie die Auflage, indem Sie die oberen und unteren Aussparungen am Pedalhals (grau) und dem unteren Clip (rot) der Fußstütze ausrichten. Drücken Sie die Kanten der Auflage nach unten, um sie auf der Fußstütze zu befestigen.

Hinweis: Nur für CloudSwap™ kompatible Auflagen



PRODUKTSPEZIFIKATIONEN



Abmessungen der Platte: 554 mm(L) x 349 (W)mm (21,8 x 13,7")

Produkthöhe: 110 mm (4,3")

Bereich der Höheneinstellung: 110 - 130mm (4,3 - 5,1")

Bereich der Winkeleinstellung: +15°/-15°

Maximale Belastbarkeit: 60kg

LEITFADEN FÜR DIE NACHSORGE



Verwenden Sie die Professional Footrest nur für den vorgesehenen Zweck.

Unsatzgemäßer Gebrauch kann die Fußstütze beschädigen oder sogar Verletzungen verursachen. Befolgen Sie aus Sicherheitsgründen immer die angegebenen Anweisungen.



Reinigung

Feuchten Sie ein Tuch mit warmem Wasser an und wischen Sie die Veloursoberfläche vorsichtig ab. Sofort mit einem sauberen Tuch trocken tupfen und an der Luft trocknen lassen. Weichen Sie die Fußstützenauflage nicht in Wasser ein.



Reinigen Sie die Fußstützenauflage mit einem feuchten Tuch.

Wie alle Stoffe kann auch Velours mit der Zeit verschmutzen. Stauben Sie die Veloursoberfläche vorsichtig mit einem sauberen, trockenen Tuch ab. Vermeiden Sie starke Reibung, um das Velours nicht zu beschädigen.



Vermeiden Sie direkte oder längere Sonneneinstrahlung.

Direkte und längere Sonneneinstrahlung oder Wärmequellen können zu Verblassen und Rissbildung der Oberflächenbeschichtung führen.



Gehen Sie sorgsam mit der Fußstütze um.

Halten Sie die Fußstütze von Stößen, Stürzen und scharfen Gegenständen fern. Biegen oder falten Sie die Fußstütze oben nicht.



Vermeiden Sie Hitze.

Vermeiden Sie die Verwendung eines Haartrockners oder anderer Wärmequellen zum Trocknen des Produkts. Lassen Sie die Fußstütze stets lufttrocknen.



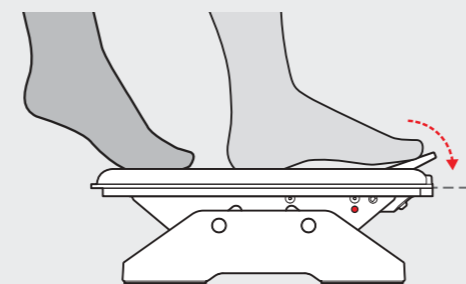
Nicht auf porösen Oberflächen abstellen.

Das Aufstellen der Fußstütze auf unbehandeltem Betonboden kann zu Flecken auf dem Boden führen.

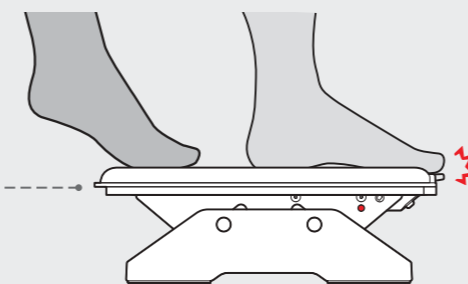
GEBRAUCHSANWEISUNG

Winkeleinstellung im Stationären Modus

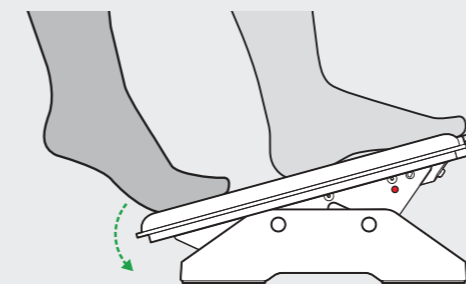
Der stationäre Modus ist eine statische Funktion, bei der Sie jeden Winkel zwischen +15° und -15° einstellen und arretieren können.



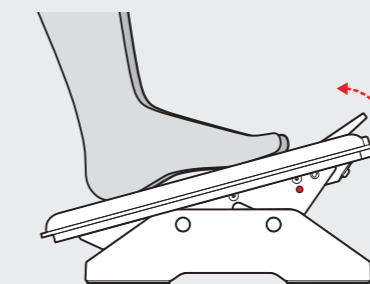
01 Stellen Sie zunächst den rechten Vorderfuß auf das Einstellpedal und den linken Vorderfuß auf die Unterseite der Fußstützenplatte.



02 Treten Sie mit dem rechten Vorderfuß ganz auf das Pedal, um die Winkelverstellung der Profi-Fußstütze zu entriegeln.



03 Während das Pedal gedrückt ist: Kippen Sie nach oben, indem Sie mit dem linken Vorderfuß nach unten drücken. Kippen Sie nach unten, indem Sie mit dem rechten Vorderfuß nach unten drücken.

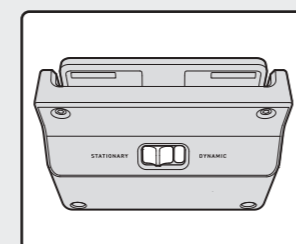


04 Sobald sich die Professional Footrest in der gewünschten Position befindet, heben Sie den rechten Vorderfuß vom Pedal, um die Verriegelung der Winkelverstellung wieder zu aktivieren.

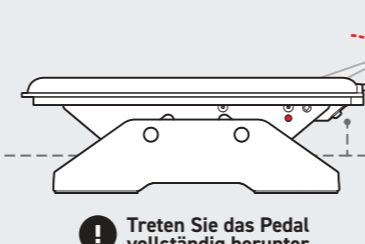
⚠ Stellen Sie sich nicht auf das Produkt.

Wechsel in den Dynamischen Modus

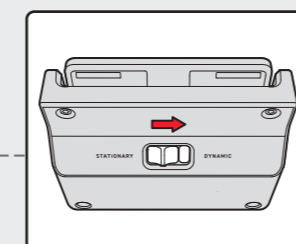
Der Dynamische Modus ist eine freie Bewegungsfunktion, die es Ihnen ermöglicht, zwischen +15° und -15° zu wippen.



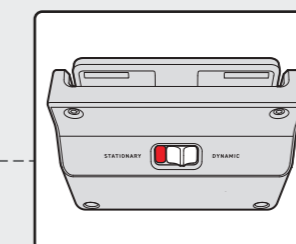
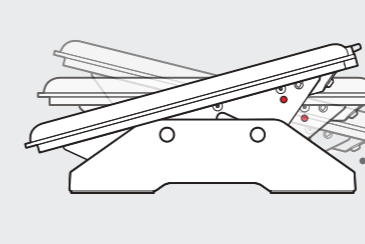
01 Die Secretlab Professional Footrest sollte standardmäßig im Stationären Modus geliefert werden, wobei der Schalter auf der Rückseite auf den Stationären Modus eingestellt ist.



02 Um den Dynamischen Modus zu aktivieren, drücken Sie das Pedal ganz durch und schieben Sie den Schalter nach rechts.
Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass das Pedal eingerastet ist, bevor Sie es loslassen.



03 Der **Dynamische Modus** ist jetzt aktiv.
Hinweis: Um wieder in den Stationären Modus zu wechseln, drücken Sie das Pedal ganz durch und schieben Sie den Schalter nach links.



GEBRAUCH UND HAFTUNG

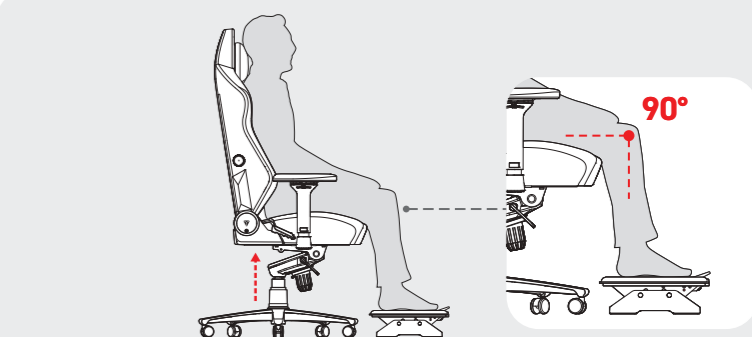


Die Secretlab Professional Footrest ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und trockenen Arbeitsbereichen vorgesehen. Der Hersteller übernimmt unter keinen Umständen Garantie- oder Haftungsansprüche für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Handhabung der Fußstütze entstehen. Für Garantiebedingungen und Service oder andere Fragen, scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie unsere Website secretlab.eu/de/support.

WEITERE SPRACHEN



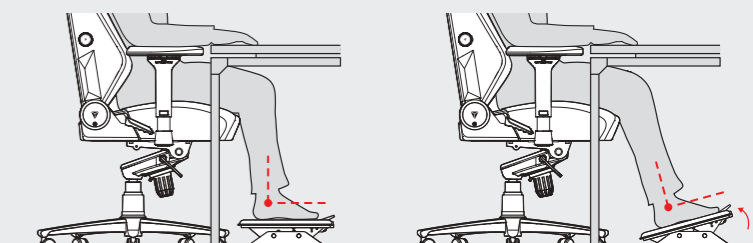
To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.
Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.
Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.
Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.
Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.
本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。
이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.
เพื่อดูคู่มือนี้ในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย
Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.
عرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريع QR الموضح على الجانب.



Halten Sie die Knie bei 90° gebeugt

Stellen Sie die Höhe Ihres Stuhls so ein, dass Ihre Knie bequem im 90°-Winkel gebeugt sind und sich auf Höhe der Hüfte oder knapp darunter befinden, während Ihre Fußsohlen die Professional Footrest berühren.

Dadurch wird der Druck auf die Gesäßmuskulatur, die Kniesehnen, die Kniekehlen und das Gesäß verringert, so dass Sie gestützt und entspannt bleiben.



Halten Sie die Knöchel in neutraler Position

Arretieren Sie die Fußstütze bei einer Neigung von 0°, wenn Sie in aufrechter Position sitzen und während Ihre Knie 90° gebeugt sind. Falls die Fußstütze weiter unter den Schreibtisch geschoben wird, sollten Sie den Neigungswinkel der Fußstütze erhöhen, um eine neutrale Knöchelposition beizubehalten.

Vermeiden Sie es, die Fußstütze direkt unter dem Stuhl zu platzieren.

Blieben Sie in Bewegung für bessere Zirkulation

Bewegen Sie bei längerem Sitzen Ihre Beine mindestens 2-4 Mal pro Stunde auf der Oberfläche hin und her.

Wechseln Sie alternativ in den Dynamischen Modus für ein leichtes Training. Stellen Sie einen Fuß auf den Boden, um Stabilität zu gewährleisten, und führen Sie langsam Knöchelpumps durch, indem Sie die Fußstütze mit dem anderen Fuß hin- und herbewegen. Wechseln Sie nach 30-60 Sekunden auf den anderen Fuß.

Dehnen Sie sich, um Steifheit zu reduzieren

Waden dehnen: Legen Sie die Fußballen im Stationären Modus bei 0° auf die Kante der Fußstütze, wobei die Fersen herunterhängen. Drücken Sie die Fersen in Richtung Boden - ohne die Füße von der Fußstütze zu heben - bis Sie eine Dehnung an der Rückseite der Wade spüren. Halten Sie die Position 30-60 Sekunden lang.

Fuß dehnen: Stellen Sie Ihren Vorderfuß im Stationären Modus bei 0° auf die Kante der Fußstütze, wobei sich die Ferse über dem Boden befindet. Drücken Sie die Ferse sanft in Richtung Boden - ohne den Fuß von der Fußstütze zu heben - bis Sie eine Dehnung an der Fußsohle spüren. Halten Sie die Stellung 30-60 Sekunden lang.

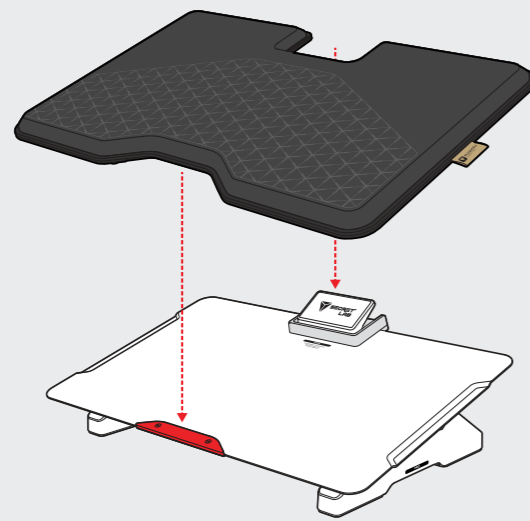
Il Poggiatesta Secretlab Professional (Tecnologia CloudSwap™) — o Poggiatesta Pro — eleva l'esperienza generale di seduta. Il nostro Comitato Consultivo sull'Ergonomia condivide dei consigli su come utilizzare il nuovo poggiatesta per una postura e una circolazione migliori durante la seduta.

GUIDA AL MONTAGGIO

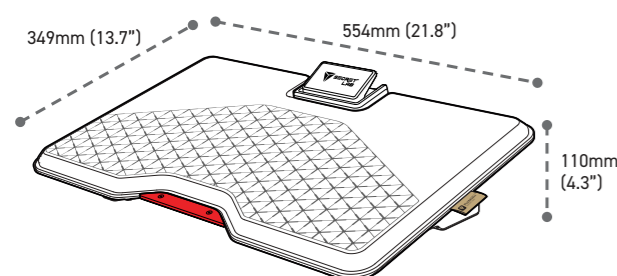
ESTENSIONE COPERTURA PER POGGIAPIEDI

Posizionare il tappetino allineando i fori superiori ed inferiori al collo del pedale (grigio) e al fermo inferiore (rosso) del Poggiatesta Pro. Premere sui bordi della Copertura per Poggiatesta per farlo aderire bene.

Nota: Solo per Coperture per Poggiatesta Compatibili con CloudSwap™



SPECIFICHE DEL PRODOTTO



Dimensioni della Piattaforma: 554 (L) x 349 (W) (21,8 x 13,7")

Altezza del Prodotto: 110 mm (4,3")

Ampiezza di Regolazione dell'Altezza: 110 - 130 mm (4,3 - 5,1")

Ampiezza di Regolazione dell'Angolazione: +15°/-15°

Capacità Massima di Carico: 60 kg (132lb)

GUIDA POST-VENDITA



Non utilizzare il Poggiatesta Pro per scopi diversi dalla sua destinazione d'uso.

L'utilizzo improprio può danneggiare il Poggiatesta o causare infortuni. Per sicurezza, seguire sempre le istruzioni fornite.



Pulizia profonda.

Inumidire un panno con acqua tiepida e strofinare delicatamente sulla superficie scamosciata. Tamponare subito con un panno pulito e lasciare asciugare all'aria. Non immergere in acqua la Copertura per Poggiatesta.



Pulire la Copertura per Poggiatesta con un panno umido.

Come tutti i tessuti, lo scamosciato si sporca nel tempo. Per una pulizia generale, spolverare delicatamente la superficie scamosciata con un panno pulito e asciutto. Non strofinare forte lo scamosciato per evitare di danneggiarlo.



Evitare l'esposizione diretta o prolungata alla luce del sole.

L'esposizione diretta o prolungata alla luce del sole o a fonti di calore può causare lo sbiadimento e la screpolatura della finitura della superficie.



Non abusarne.

Tenere il Poggiatesta lontano da impatti, cadute e oggetti affilati. Non piegare né fletterne la Copertura per Poggiatesta.



Evitare il calore.

Evitare l'utilizzo di un asciugacapelli o altre fonti di calore per asciugare il prodotto. Lasciarlo sempre asciugare all'aria.



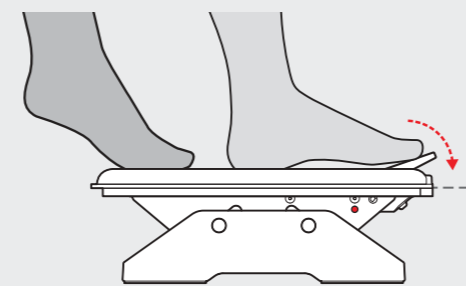
Evitare di posizionarlo su superfici porose.

Posizionare il Poggiatesta su una superficie in cemento non trattato può provocare macchie sul pavimento.

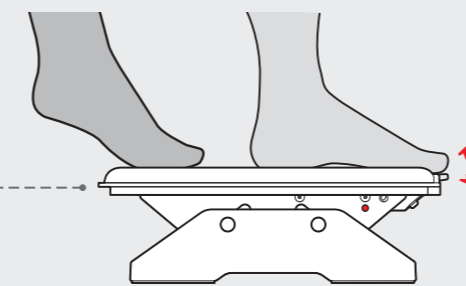
ISTRUZIONI D'USO

Regolazione dell'angolazione in MODALITÀ STATICA

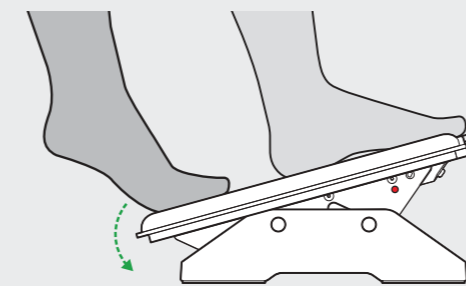
La Modalità Statica è una funzione in cui è possibile regolare e bloccare a qualsiasi angolazione compresa tra +15° e -15°



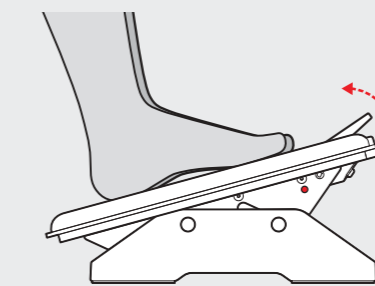
01 Per prima cosa, posizionare la punta del piede destro sul pedale di regolazione, e la punta del piede sinistro sulla Copertura del Poggiatesta.



02 Abbassare completamente il pedale con la punta del piede destro per sbloccare la regolazione dell'angolazione del Poggiatesta Pro.



03 Mentre il pedale è ancora completamente abbassato: Inclinare verso l'alto spingendo in basso con la punta del piede sinistro. Inclinare verso il basso spingendo in basso con la punta del piede destro.

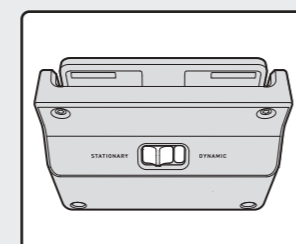


04 Quando il Poggiatesta Pro sarà nella posizione desiderata, sollevare la punta del piede destro dal pedale per riattivare il blocco della regolazione dell'angolazione.

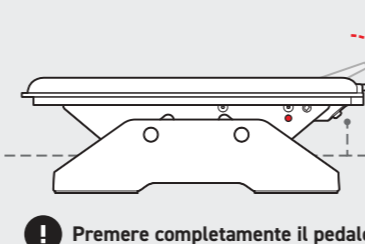
⚠ Non stare in piedi sul prodotto.

Passare alla Modalità Dinamica

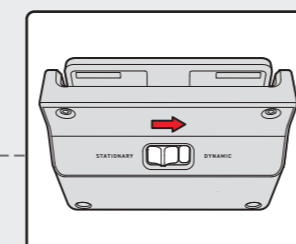
La Modalità Dinamica è una funzione a movimento libero che permette di oscillare tra +15° e -15°.



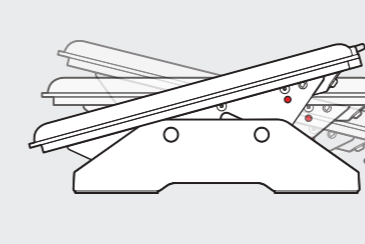
01 Il Poggiatesta Secretlab Pro dovrebbe arrivare automaticamente in **Modalità Statica**, con l'interruttore situato sul retro per impostare la Modalità Statica.



ⓘ Premere completamente il pedale



02 Per attivare la **Modalità Dinamica**, premere completamente il pedale e spostare l'interruttore verso destra.
Nota: Assicurarsi che il pedale sia bloccato prima di lasciare andare.



03 La **Modalità Dinamica** ora è attiva.
Nota: Per tornare alla Modalità Statica, premere completamente il pedale e spostare l'interruttore verso sinistra.

UTILIZZO E RESPONSABILITÀ



Il Poggiatesta Secretlab Professional è progettato per essere utilizzato in aree di lavoro solo al chiuso e all'asciutto. In nessuna circostanza il produttore accetterà reclami di garanzia o reclami sulla responsabilità per danni causati dall'utilizzo o dalla gestione impropri del Poggiatesta. Per i termini e servizi di garanzia o qualsiasi altra richiesta, scansionare il codice QR o visitare il nostro sito web secretlab.eu/it/support.

ALTRE LINGUE



To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.

Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.

Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.

Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.

Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.

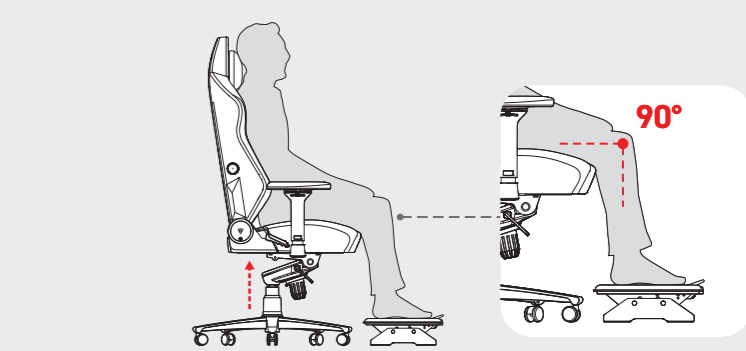
本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。

이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.

เพื่อดูคู่มือนี้ในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย

Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.

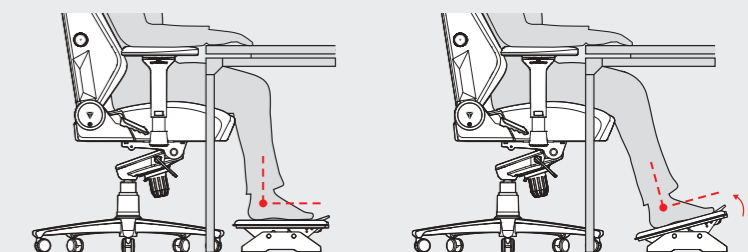
عرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR الموضح على الجانب.



Tenere le ginocchia piegate a 90°

Con le piante dei piedi completamente a contatto con il Poggiatesta Pro, regolare l'altezza della sedia per tenere le ginocchia comodamente piegate a 90° e all'altezza o appena sotto i fianchi.

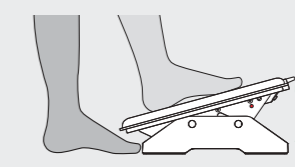
Questo aiuta a ridurre la pressione su glutei, tendini, retro delle ginocchia e natiche, permettendoti di stare sostenuto e rilassato.



Mantenere le ginocchia in posizione neutra

Bloccare il poggiatesta ad un'inclinazione di 0° restando seduto dritto, con le ginocchia piegate a 90°. Se il poggiatesta è spostato in avanti sotto la scrivania, aumentare l'angolazione d'inclinazione del poggiatesta per mantenere una posizione neutra delle caviglie.

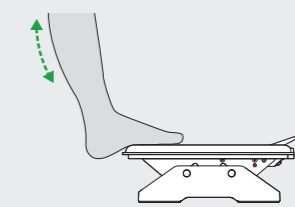
Evitare di tenere il poggiatesta infilato sotto la sedia.



Muoversi per una circolazione migliore

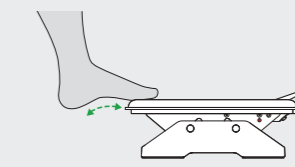
Stando seduti per lunghi periodi, è consigliabile muovere le gambe da un lato all'altro della superficie almeno 2-4 volte per ora.

In alternativa, passare alla modalità Dinamica per un po' di esercizio leggero. Tenere un piede sul pavimento per stabilità, ed eseguire dei lenti movimenti con l'altra caviglia facendo oscillare il poggiatesta avanti e indietro. Passare all'altro piede dopo 30-60 secondi.



Fare stretching per ridurre la rigidità

Allungamento del Polpaccio: In modalità Statica a 0°, mettere le piante dei piedi sul bordo del poggiatesta con i talloni penzolanti. Spingere i talloni verso il pavimento — senza sollevare i piedi dal poggiatesta — finché non si sentirà un allungamento del retro del polpaccio. Tenere la posizione per 30-60 secondi.



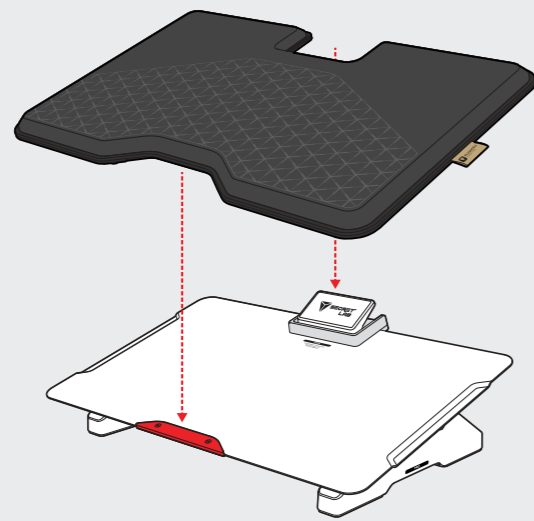
Allungamento del Piede: In modalità Statica a 0°, mettere la punta del piede sul bordo del poggiatesta, con il tallone sollevato. Spingere delicatamente il tallone verso il pavimento — senza sollevare il piede dal poggiatesta — finché non si sentirà un allungamento sotto il piede. Tenere la posizione per 30-60 secondi.

インストールガイド

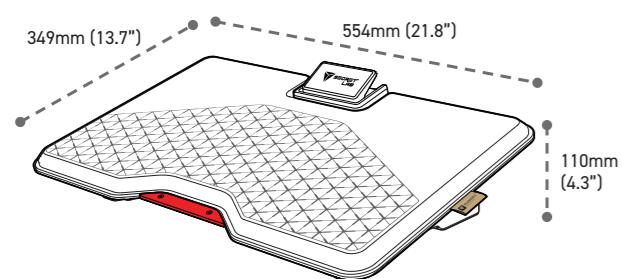
フットレストトップ アタッチメント

プロフットレストのベースにあるペダルネック (グレー) とクリップ用の下部 (レッド) をマットの上部と下部に合わせて配置してください。

【注】CloudSwap™と互換性のあるフットレストトップ限定



製品仕様



足置き台サイズ: 554 (l) x 349 (w) mm (21.8 x 13.7インチ)
 製品の高さ: 110 mm (4.3インチ)
 高さ調節範囲: 110-130mm (4.3-5.1インチ)
 角度調節範囲: +15度/-15度
 最大負荷容量: 60kg (132lb)

アフターケアガイド



この製品の本来の用途以外では使用しないでください。製品の不適切な使用により、傷害や物的損害を引き起こすおそれがあります。製品を使用する前に、製品に関連する資料をお読みください。



直射日光に長時間さらさないでください。直射日光にさらすことや、熱源、暖房器具の近くに置くことは避けてください。



ディープクリーニング
 湿った布で軽く拭いて汚れを取り除き、乾いた清潔な布で乾かしてから自然乾燥してください。フットレストを水に浸さないでください。



乱暴な取扱は絶対にしないでください。プロフットレストを落下させる、踏みつけるなど強い力や衝撃、振動を与えないでください。製品を折ったり、曲げたりしないで下さい。



湿らせた布で拭いてください。時間の経過とともに汚れがついてしまう事があります。乾いた清潔な布で優しくほこりを拭き取ることをおすすめします。本製品の損傷を避けるため、強くこすらないでください。



乾燥の際に熱源機のご使用はお避けください。ドライヤーなどの熱源機を使用せずに、風通しの良い場所で自然乾燥させてください。

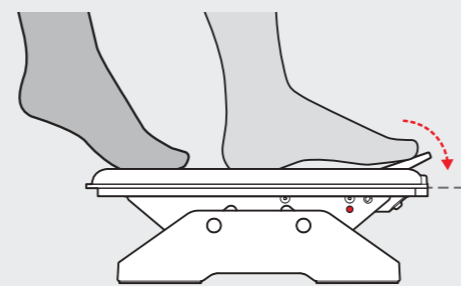


多孔性の表面に置くことはお避けください。未塗装のコンクリート床にフットレストを置いた場合、シミの原因になるかもしれません。

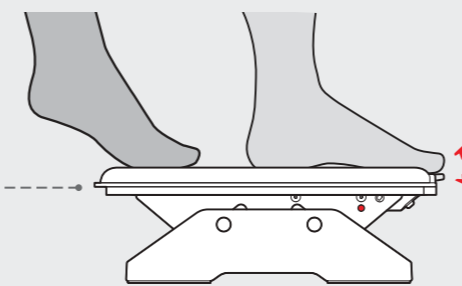
取扱説明書

固定モードでの角度調整

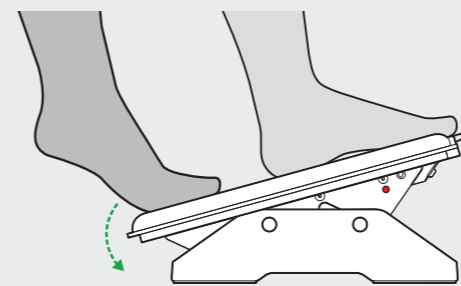
固定モードは、+15度から-15度の角度に調整およびロックできます。



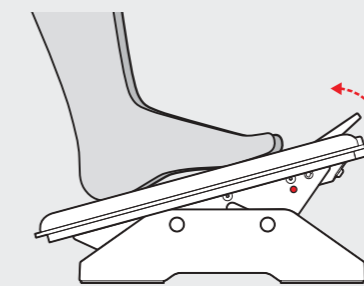
01 右前足を調整ペダルの上に乗せて、左前足をフットレストの下部に配置してください。



02 右前足でペダルを完全に踏み込み、角度調整のロックを解除します。



03 右前足でペダルを完全に踏み込み、角度調整のロックを解除します。

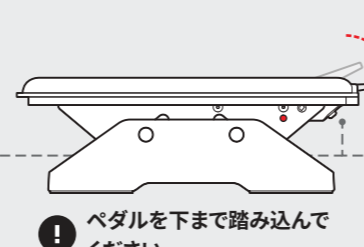
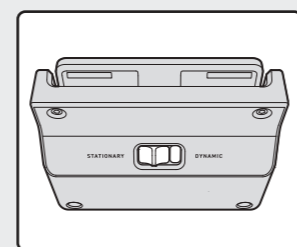


04 お好みの角度が決まり次第、右前足をペダルから上げて角度調整のロックをしてください。

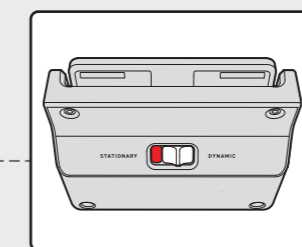
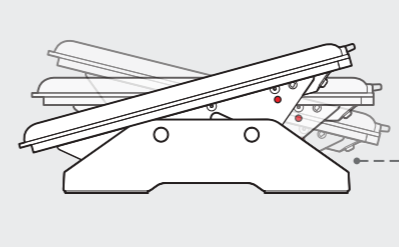
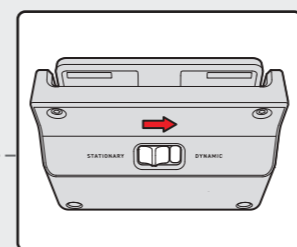
⚠ 本体の上には絶対に立たないでください。

動的モードへの切替方法

動的モードは、前後ろ+15度から-15度の角度無段階調整可能でスムーズに足首を動かすことが出来ます。



⚠ ペダルを下まで踏み込んでください。



01 Secretlab プロ フットレストはデフォルト構成で固定モードに設定されています。

02 動的モードに変更するには、ペダルを完全に踏み込み、スイッチを右側に向けてスライドしてください。

【注】ペダルが確実に固定されていることを確認してください。

03 動的モードに変わりました。【注】固定モードに戻すには、ペダルを完全に踏み込み、スイッチを左側に向けてスライドしてください。

使用者責任



Secretlab プロフットレストは室内または乾燥した環境でのみ使用するよう設計されています。製品の使用に関する指示に従わなかったことに起因する損害に対して責任を負いません。サポートおよび全保証条件については、こちらのQRコードを読み取って頂くか、当社の公式サイト secretlab.co/support をご覧ください。

その他の言語



To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.

Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.

Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.

Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.

Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.

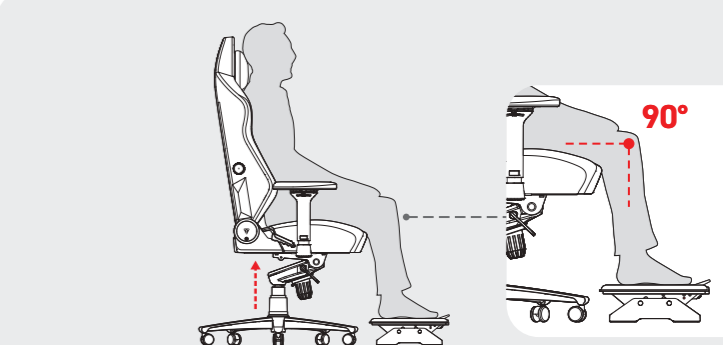
本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。

이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.

เพื่อดูคู่มือนี้ในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย

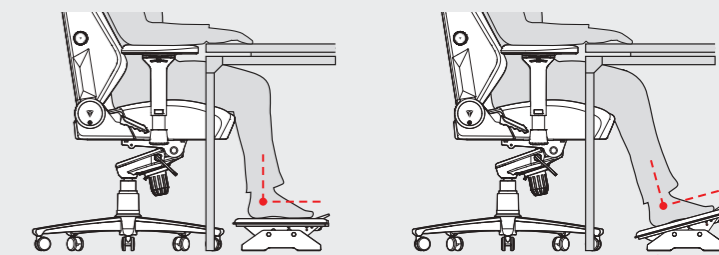
Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.

عرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة الموضح على الجانب.



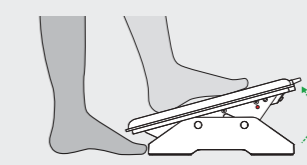
膝の角度は90度
 足の裏全体をフットレストに乗せた状態で、膝の角度が90度になるように椅子の高さを調整してください。

これにより大臀筋・ハムストリングス・膝裏・お尻の筋肉の緊張をほぐしてリラックスした状態を保つことができます。



足首をニュートラルポジション(中立位)へ
 座っている際には膝を90度に曲げ、フットレストを0度の設定でロックしてください。フットレストがデスクの下に置かれている場合は、足首がニュートラルポジション(中立位)になるようフットレストの角度を調整してください。

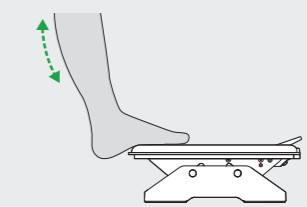
フットレストを机の下でチェアの手前の位置に置いてください。チェアのホイール部分に置くのを避けてください。



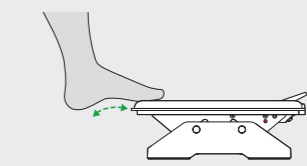
体を動かして、血の巡りを向上
 デスクワーク中に少なくとも1時間に2-4回は足を左右に動かすのを勧めます。

足を左右に動かす以外に「動的モード」に切り替えて軽い運動をする事も出来ます。

足首ポンプ: 片足を床につけて、もう片方の足をフットレストに乗せ、足首をゆっくりと前後に揺らしてください。30~60秒程度行い、もう片方の足で同様に行いましょう。



身体の凝りをほぐすストレッチ
 ふくらはぎのストレッチ: 0度の「固定モード」で両足の半分程度(爪先側)をフットレストの端に乗せます。両足の半分程度(爪先側)を上げずに、両足のかかとをゆっくりと下げてください。ふくらはぎの筋肉が伸びて気持ちが良いと感じられる状態で30~60秒間キープします。



足のストレッチ: 0度の「固定モード」で足指の付け根をフットレストの端に乗せます。足指の付け根を上げずに、両足のかかとをゆっくりと下げてください。足裏の筋肉が伸びて気持ちが良いと感じられる状態で30~60秒間キープします。

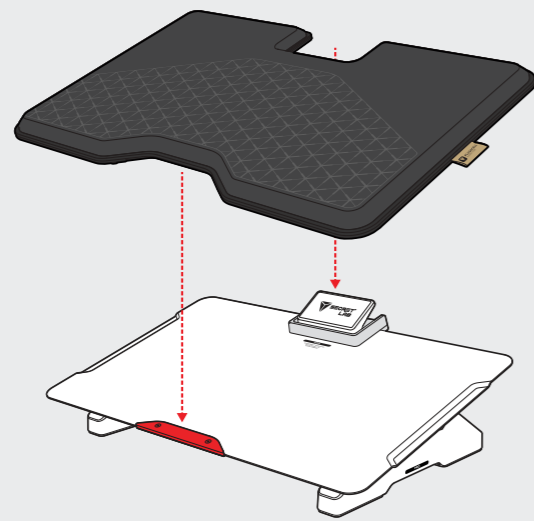
Secretlab 프로페셔널 풋레스트(CloudSwap™ 기술)는 전반적인 착석 경험을 향상시킵니다. 당사의 인체공학 자문 위원회는 새로운 풋레스트를 사용하여 보다 나은 착석 자세와 순환을 돕는 방법에 대한 팁을 공유합니다.

설치 가이드

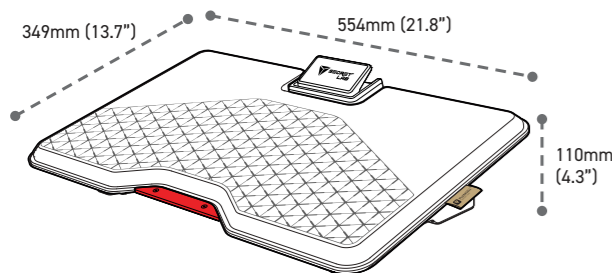
풋레스트 상단 부착물

상단 및 하단 절개부를 프로페셔널 풋레스트의 페달 넥(회색) 및 하단 클립(빨간색)에 맞추어 매트를 배치합니다. 풋레스트 탑의 가장자리 주변을 눌러 풋레스트에 고정합니다.

참고: CloudSwap™ 호환 풋레스트 상단에만 해당



사양



플랫폼 사이즈: 554 (L) x 349 (W) (21.8 x 13.7")
 제품 높이: 110mm(4.3")
 높이 조정 범위: 110 - 130mm(4.3 - 5.1")
 각도 조정 범위: +15°/-15°
 최대 부하 용량: 60kg(132lb)

애프터케어 가이드



전문가용 풋레스트는 용도 외로 사용하지 마십시오.
 부적절하게 사용하면 발판이 손상되거나 부상을 입을 수 있습니다. 안전을 위해 항상 주어진 지침을 따르십시오.



직사광선이나 장시간 햇빛에 노출되지 않도록 하십시오.
 직사광선이나 열원이 장시간 직사광선을 받으면 표면 색깔이 바래거나 갈라질 수 있습니다.



딥 클렌징
 전에 따뜻한 물을 적셔 벨루어 표면을 부드럽게 닦아냅니다. 깨끗한 천으로 즉시 물기를 제거하고 자연 건조시킵니다. 풋레스트 상단을 물에 담그지 마십시오.



남용하지 마십시오.
 충격, 낙하 및 날카로운 물체로부터 발판을 멀리하십시오. 풋레스트 상판을 구부리거나 접지 마십시오.



젖은 천으로 발판 상단을 닦아주세요
 모든 패브릭과 마찬가지로 벨루어도 시간이 지나면 더러워질 수 있습니다. 일반적인 관리의 경우 깨끗하고 마른 천으로 벨루어 표면의 먼지를 부드럽게 털어냅니다. 벨루어가 손상되지 않도록 벨루어를 거칠게 문지르지 마십시오.



열을 피하세요
 헤어드라이어나 기타 열원을 사용하여 제품을 건조하지 마십시오. 항상 자연 건조시키십시오.



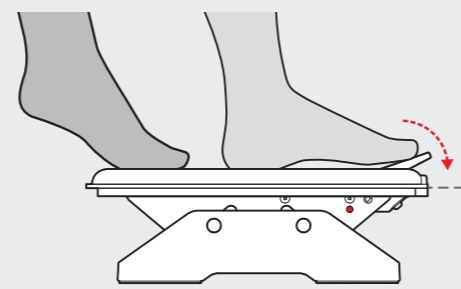
구멍이 많은 표면에 두지 마십시오
 처리되지 않은 콘크리트 바닥에 발판을 놓으면 바닥 얼룩이 생길 수 있습니다.

사용자 매뉴얼

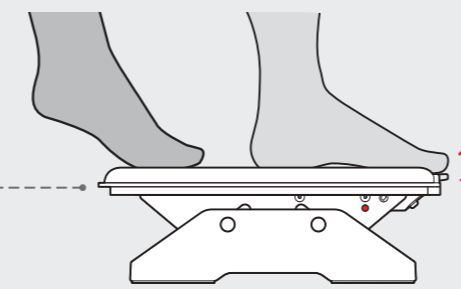
고정 모드

에서 각도 조정 하십시오

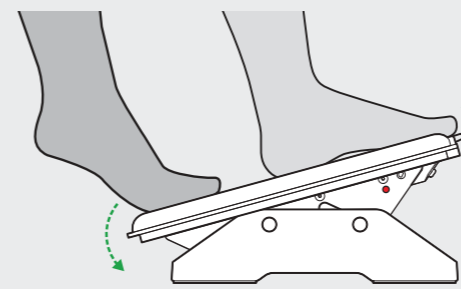
고정 모드는 +15°에서 -15° 사이의 모든 각도에서 조정 및 고정 할 수 있는 고정기능입니다.



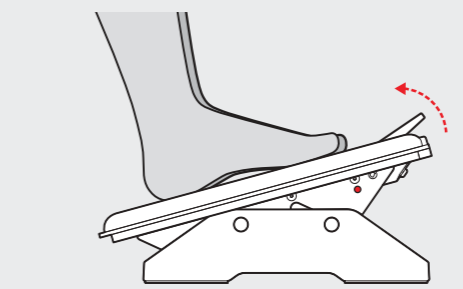
01 먼저 오른쪽 앞발을 조정 페달 위에 놓고 왼쪽 앞발을 풋레스트 상단의 아래에 놓습니다.



02 오른쪽 앞발로 페달을 완전히 밟아 프로페셔널 풋레스트의 각도 잠금을 해제합니다.



03 페달을 완전히 밟은 상태에서: 왼쪽 앞발로 아래로 눌러 위쪽으로 기울입니다. 오른쪽 앞발로 아래로 눌러 아래쪽으로 기울입니다.



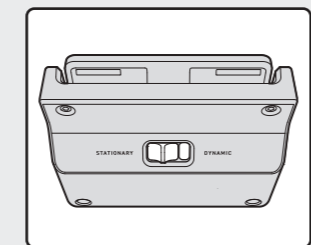
04 프로페셔널 풋레스트를 원하는 위치로 조정이 되었다면, 페달에서 오른쪽 앞발을 들어 올려 각도 조정하여 고정시킵니다.

! 제품 위에 올라서지 마십시오.

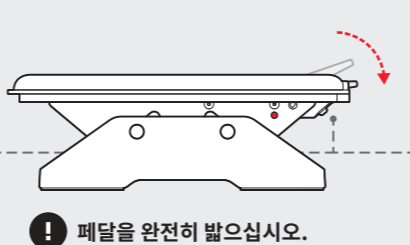
동적 모드

로 전환

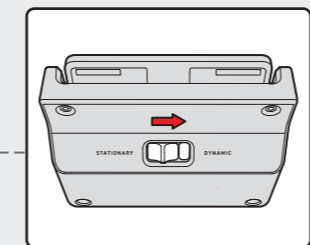
다이내믹 모드는 +15°에서 -15° 사이에서 회전할 수 있는 자유 이동 기능입니다.



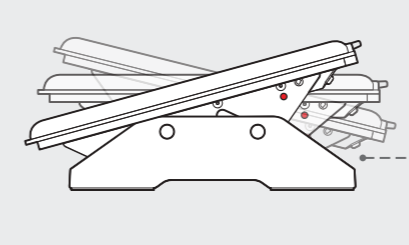
01 Secretlab 프로페셔널 풋레스트는 기본적으로 고정 모드로 전환되고 스위치는 뒤에 고정 모드로 설정됩니다.



02 Dynamic Mode(동적 모드)를 활성화하려면 페달을 아래로 완전히 누른 후 스위치를 오른쪽으로 밀어야 합니다. 참고: 손을 놓기 전에 페달이 제자리에 고정 되었는지 확인하십시오.



03 Dynamic Mode가 활성화되었습니다. 참고: 정지 모드로 돌아가려면 페달을 아래로 완전히 누른 후 스위치를 왼쪽으로 밀면 됩니다



사용 및 책임



Secretlab 프로페셔널 풋레스트는 실내사용 및 건조한 작업장에서만 사용할 수 있도록 설계되었습니다. 제조업체는 풋레스트의 부적절한 사용 또는 취급으로 인한 손해에 대한 보증 청구 또는 책임 청구를 어떤 경우에도 받아들이지 않습니다. 보증 약관 및 서비스 또는 기타 문의 사항은 QR 코드를 스캔하거나 웹사이트 secretlabchairs.co.kr/pages/support를 방문하십시오.

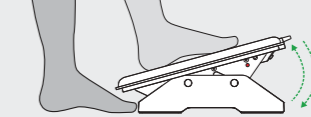
다른 언어



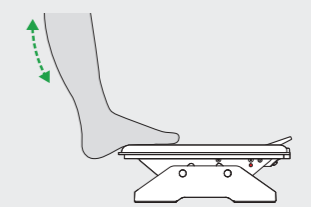
To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.
 Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.
 Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.
 Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.
 Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.
 本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。
 이 설명서를 다른 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.
 เพื่อดูคู่มือนี้ในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย
 Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.
 لعرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR الموضح على الجانب.

더 나은 순환을 위해 움직입니다

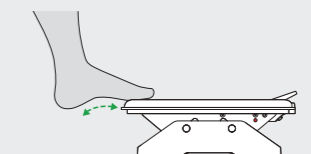
장시간 앉아 있을 때는 시간당 적어도 2-4회 표면을 가로질러 다리를 좌우로 움직입니다.



또는 가벼운 운동을 위해 다이내믹 모드로 전환하십시오. 안정을 위해 한쪽 발을 바닥에 대고 발목을 앞뒤로 흔들면서 천천히 발목 펌프를 수행하십시오. 30-60초 후에 다른 발로 바꿉니다



경직을 줄이는 스트레칭
종아리 스트레칭: 0°의 정지 모드에서 발뒤꿈치가 늘어뜨린 상태에서 발 받침대 가장자리에 발 패드를 놓습니다. 발 받침대에서 발을 들지 않고 발뒤꿈치를 땅쪽으로 밀어 종아리 뒤쪽이 늘어나는 느낌이 들 때까지 30-60초간 유지합니다.



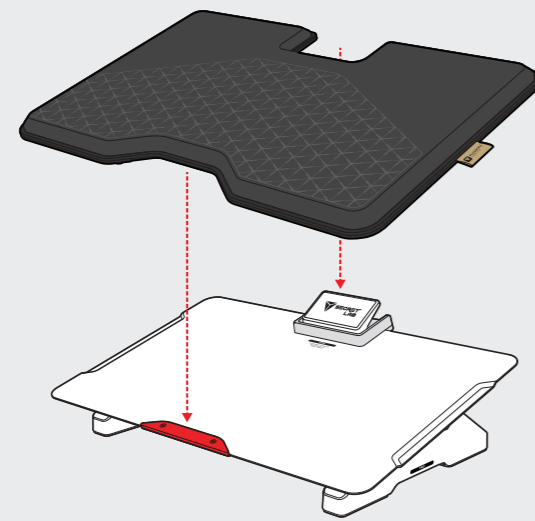
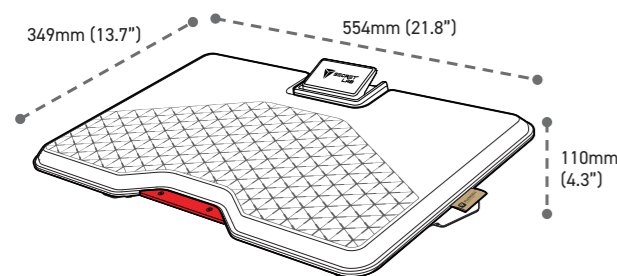
발 스트레칭: 0° 고정 모드에서 발 뒤꿈치를 땅 위에 두고 발 받침대 가장자리에 앞발을 놓습니다. 발 받침대에서 발을 들지 않고 발 뒤꿈치를 땅을 향해 부드럽게 밀어 발의 바닥에 스트레칭이 느껴질 때까지 30-60초간 유지하십시오

The Secretlab Professional Footrest (CloudSwap™ Technology) — meningkatkan pengalaman duduk Anda secara keseluruhan. Dewan Penasihat Ergonomi kami berbagi tips tentang bagaimana Anda dapat menggunakan pijakan kaki baru anda untuk postur duduk dan sirkulasi yang lebih baik.

PETUNJUK PEMASANGAN
ALAT PELENGKAP FOOTREST TOP

Posisikan tatakan mengikuti potongan atas dan bawah ke bagian leher pedal Profesional Footrest (abu-abu) dan klip bagian bawah (merah). Tekan ke bawah di bagian samping di sekitar Footrest Top untuk mengencangkannya ke sandaran kaki.

Catatan: Hanya untuk CloudSwap™ Compatible Footrest Tops


SPESIFIKASI PRODUK


Ukuran Platform: 554 (L) x 349 (W) (21.8 x 13.7")
Tinggi Produk: 110 mm (4.3")
Kisaran Penyesuaian Tinggi: 110 - 130mm (4.3 - 5.1")
Rentang Penyesuaian Sudut: +15°/-15°
Kapasitas Beban Maks: 60kg (132lb)

PANDUAN PERAWATAN


Jangan menyalahgunakan Professional Footrest di luar penggunaan.
 Penggunaan yang tidak tepat dapat merusak Footrest atau bahkan menyebabkan cedera. Demi keamanan, selalu ikuti petunjuk yang diberikan.



Panduan Pembersihan.
 Basahi kain dengan air hangat dan pelan-pelan usap permukaan velour. Segera keringkan dengan kain bersih dan biarkan mengering sendiri. Jangan merendam Footrest Top di dalam air.



Bersihkan Footrest Top dengan kain lembap.
 Seperti kain lainnya, velour dapat menjadi kotor seiring waktu. Untuk pembersihan umum, bersihkan permukaan velour secara lembut dengan kain bersih dan kering. Jangan menggosok velour dengan kasar agar tidak merusaknya.



Hindari paparan sinar matahari langsung atau berkepanjangan.
 Sinar matahari langsung dalam jangka panjang atau sumber panas lainnya dapat menyebabkan memudar dan retaknya permukaan akhir.



Jangan di salahgunakan.
 Jauhkan Footrest dari benturan, barang jatuh dan benda tajam. Jangan menekuk atau melipat bagian atas Footrest Top.



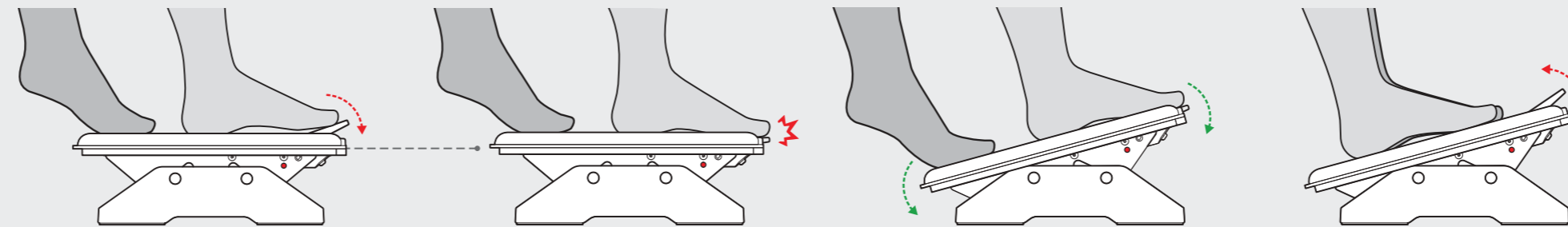
Hindari dari sumber panas.
 Hindari penggunaan pengering rambut atau sumber panas lainnya untuk mengeringkan produk. Selalu biarkan Footrest untuk mengering secara alami.



Hindari menempatkan pada permukaan berpori.
 Menempatkan Footrest di atas lantai beton dapat menyebabkan noda pada lantai.

PETUNJUK PENGGUNAAN
Penyesuaian sudut dalam STATIONARY MODE

Stationary Mode adalah fitur statis tempat Anda dapat menyesuaikan dan mengunci pada sudut mana pun antara +15° hingga -15°

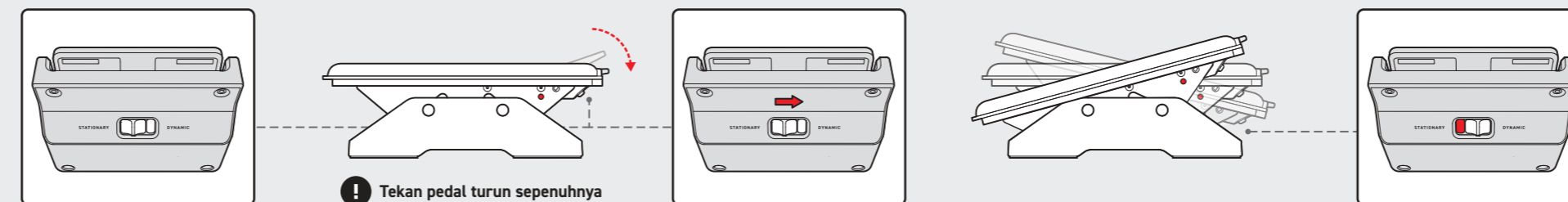


- 01** Pertama, posisikan kaki depan kanan Anda di atas pedal penyetelan, dan kaki depan kiri Anda di bagian bawah pijakan kaki atas.
- 02** Injak pedal sepenuhnya dengan kaki depan kanan Anda untuk membuka kunci penyesuaian sudut Professional Footrest.
- 03** Saat pedal masih ditekan penuh: Miringkan ke atas dengan menekan kaki depan kiri ke bawah. Miringkan ke bawah dengan menekan kaki depan kanan Anda.
- 04** Setelah Professional Footrest berada di posisi yang diinginkan, angkat kaki depan kanan Anda dari pedal untuk mengaktifkan kembali kunci penyetelan sudut.

Tolong jangan berdiri di atas produk.

Beralih ke MODE DINAMIS

Mode Dinamis adalah fitur gerakan bebas yang memungkinkan Anda bergoyang antara +15° hingga -15°.



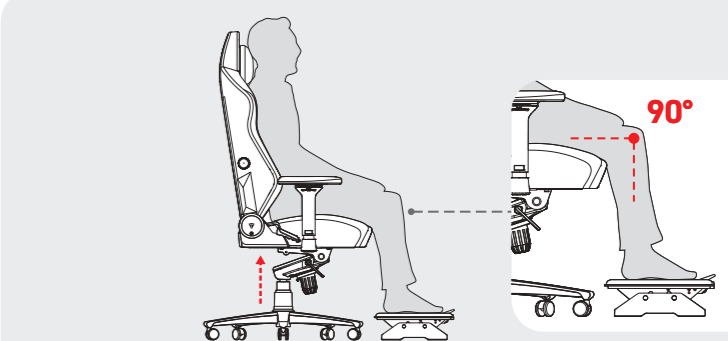
- 01** Footrest Profesional Secretlab harus hadir dalam Stationary Mode secara dasarnya, dengan tombol yang terletak di bagian belakang diatur ke Mode Stasioner.
- 02** Untuk mengaktifkan **Mode Dinamis**, tekan pedal sepenuhnya dan geser tombol ke arah kanan.
Catatan: Pastikan pedal terkunci di tempatnya sebelum melepaskan.
- 03** **Mode Dinamis** sekarang aktif.
Catatan: Untuk kembali ke **Stationary Mode**, tekan pedal sepenuhnya dan geser sakelar ke kiri.

PENGGUNAAN DAN KEWAJIBAN


Pijakan Secretlab Professional Footrest dirancang hanya untuk penggunaan di dalam ruangan dan area kerja kering. Dalam keadaan apa pun, kami tidak bisa menerima klaim garansi atau klaim tanggung jawab atas kerusakan yang disebabkan oleh penggunaan atau penanganan Footrest yang tidak tepat. Untuk persyaratan dan layanan garansi atau pertanyaan lainnya, anda bisa scan kode QR atau kunjungi situs web kami secretlab.co/support.

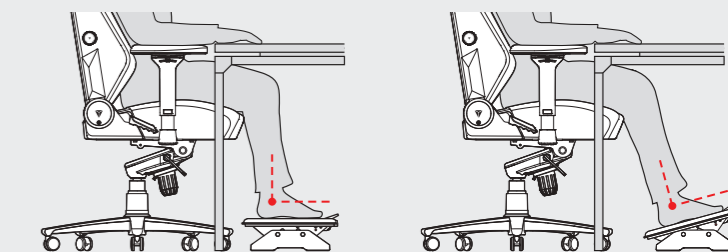
BAHASA LAIN


To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.
 Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.
 Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.
 Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.
 Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.
 本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。
 이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.
 เพื่อดูคู่มือในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย
 Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.
 لعرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR الموضح على الجانب.



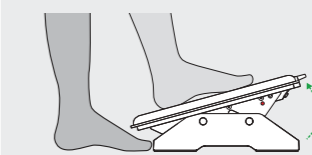
Tekuk lutut Anda pada sudut 90°
 Letakkan telapak kaki anda sepenuhnya pada Professional Footrest, sesuaikan ketinggian kursi agar lutut tetap tertekuk dengan nyaman pada sudut 90° dan sejajar dengan atau dibawah pinggul.

Ini membantu mengurangi tekanan pada bagian pantat, paha belakang, dan belakang lutut untuk memberikan dukungan saat Anda duduk dalam posisi santai.



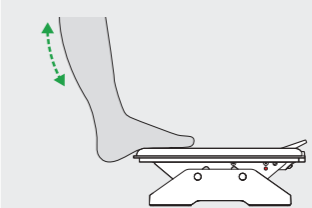
Pertahankan pergelangan kaki Anda dalam posisi netral
 Kunci Footrest pada kemiringan 0° saat duduk dalam posisi tegak, dengan lutut ditekuk pada sudut 90°. Jika sandaran kaki digeser lebih jauh di bawah meja, tingkatkan sudut kemiringan sandaran kaki untuk mempertahankan posisi pergelangan kaki yang netral.

Hindari meletakkan footrest tepat di bawah kursi Anda.

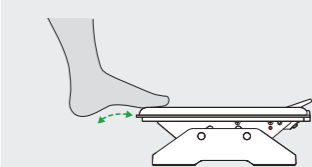


Bergerak untuk sirkulasi yang lebih baik
 Gerakkan kaki Anda dari sisi ke sisi melintasi permukaan setidaknya 2-4 kali per jam.

Mengalihkan ke mode Dinamis untuk beberapa latihan ringan. Pertahankan satu kaki di lantai untuk stabilitas, dan pelan-pelan lakukan ankle pumps pada pergelangan kaki dengan menggoyangkan sandaran kaki maju mundur dengan kaki lainnya. Beralih ke kaki lainnya setelah 30-60 detik.



Mengurangi kekakuan dengan melakukan stretch Peregangan Betis (Calf Stretch): Dalam Stationary Mode pada 0°, letakkan bantalan kaki Anda di tepi sandaran kaki dengan tumit menggantung. Dorong tumit ke arah tanah — tanpa mengangkat kaki dari pijakan kaki — hingga Anda merasakan regangan di bagian belakang betis. Tahan selama 30-60 detik.



Peregangan Kaki (Foot Stretch): Dalam Stationary Mode pada 0°, letakkan kaki depan Anda di tepi sandaran kaki, dengan tumit di atas tanah. Dorong tumit perlahan ke arah tanah — tanpa mengangkat kaki Anda dari sandaran kaki — hingga Anda merasakan regangan pada bagian bawah kaki Tahan selama 30-60 detik.



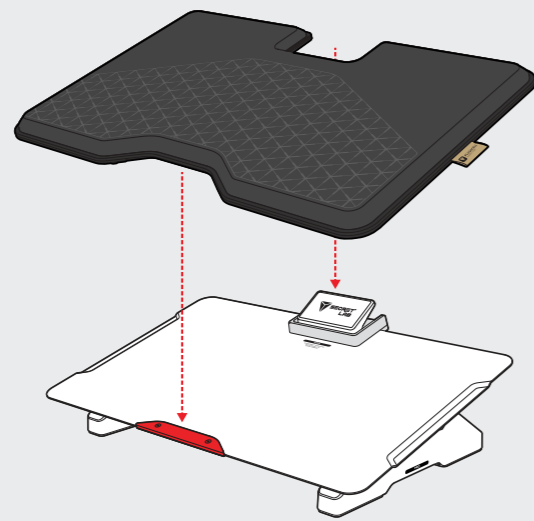
Secretlab Professional Footrest (CloudSwap™ Technology) - ยกระดับประสบการณ์นั่งโดยรวมของคุณ โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านกายศาสตร์ของเราจะมาแนะนำเคล็ดลับการใช้งานที่วางท่าของคุณเพื่อการไหลเวียนของเลือดที่ดีที่สุด

คำแนะนำสำหรับการติดตั้ง

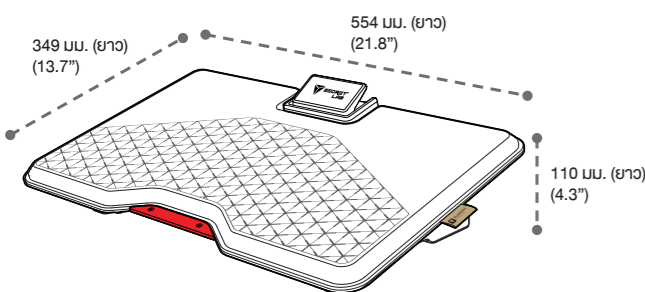
การติดตั้ง FOOTREST TOP

วางน้ำหนักมาเหยียดเข้ากับตำแหน่งช่วงหัวด้านบนตรงโลโก้ (สีเทา) และตัวหัวบนด้านล่าง (สีแดง) และกดบริเวณขอบของที่วางเท้า Professional Footrest ลง เพื่อให้เข้าที่

หมายเหตุ: สำหรับที่วางเท้าที่มีระบบ CloudSwap™ เท่านั้น



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ขนาดของผลิตภัณฑ์: 554 (ยาว) x 349 (กว้าง) มม. (21.8 x 13.7")
ความสูงของผลิตภัณฑ์: 110 มม. (4.3")
ช่วงการปรับความสูง: 110 - 130 มม. (4.3 - 5.1")
ช่วงการปรับมุม: +15° / -15°
รับน้ำหนักสูงสุด: 60 กก. (132 ปอนด์)

คำแนะนำหลังการใช้งาน



ไม่แนะนำให้ใช้ Professional Footrest นอกเหนือจากการใช้งานที่โต๊ะปฐิ์
การใช้งานที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ Professional Footrest ได้รับความเสียหาย
หรืออาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ เพื่อความปลอดภัยให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเสมอ



หลีกเลี่ยงการรับแรงกดโดยตรงหรือเป็นเวลานาน
การรับแรงกดโดยตรงหรือเป็นเวลานานอาจส่งผลให้สิ่งของพื้นผิว
มีความเสียหายและเกิดรอยแตกได้



การทำความสะอาด
นำผ้าชุบน้ำอุ่นหมาด ๆ แล้วค่อย ๆ เช็ดเพื่อกำจัดเศษผงหรือสิ่งสกปรก
ออก เช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาดก่อนและตากลมให้แห้ง กรุณาอย่านำ
Footrest Top (ตัวนำเหยียดด้านบน) เชนน้ำ



อย่าใช้งานแบบผิดวิธี
เก็บ Professional Footrest ให้พ้นจากพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการถูกระแทก การหล่น
และวัตถุที่แหลมคม รวมถึงอย่าวางหรือพับ Footrest Top (แผ่นน้ำหนักด้านบน)



ทำความสะอาด Footrest Top ด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ
ผ้าชุบน้ำหมาดเช็ดทำความสะอาดส่วนบนไป สำหรับการทำความสะอาดที่โต๊ะปฐิ์
ให้ปิดน้ำหนักเหยียดมา ๆ ด้วยผ้าแห้งสะอาด อย่าใช้น้ำทำความสะอาด
เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย



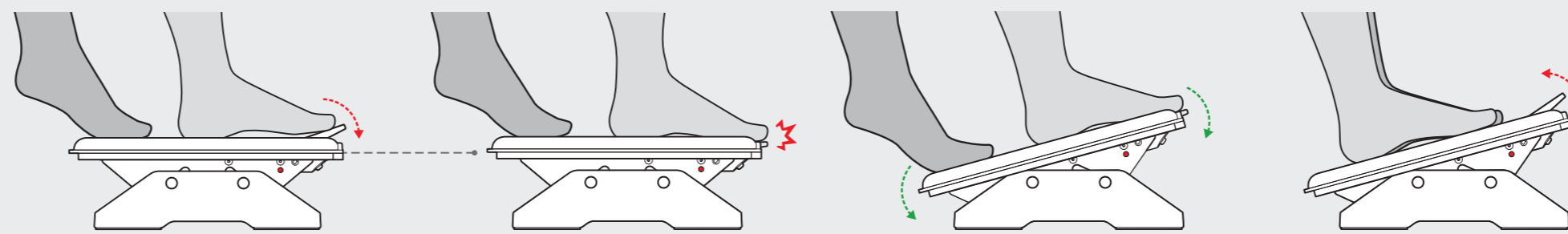
หลีกเลี่ยงความร้อน
หลีกเลี่ยงการใช้โครปเป่าลมหรือเครื่องเป่าร้อนอื่น ๆ เพื่อทำให้อุณหภูมิ
แห้ง ควรปล่อยให้แห้งด้วยการตากแบบธรรมชาติ



หลีกเลี่ยงการวางบนพื้นผิวที่มีรู
การวางที่วางเท้าบนพื้นผิวที่มีรูหรือรูพรุนและไม่เรียบเนียน
อาจทำให้พื้นผิวเป็นรอยได้

คำแนะนำการใช้งาน

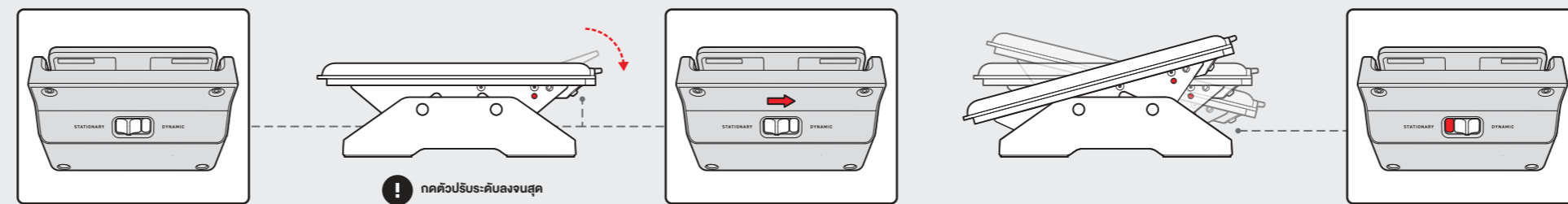
การปรับองศาเมื่ออยู่ใน STATIONARY MODE | เมื่ออยู่ในโหมดคงที่ หรือ Stationary Mode คุณสามารถปรับและล็อกที่มุมได้ทีละระหว่าง +15° ถึง -15°



- 01** วางสันเท้าซ้ายของคุณให้อยู่ด้านบนล่างของ Footrest Top และให้เท้าขวาอยู่บนตัวปรับระดับ
- 02** เหยียบบนตัวปรับระดับจนสุด โดยใช้เท้าขวา เพื่อปลดล็อกการปรับระดับของ Professional Footrest
- 03** เมื่อเหยียบตัวปรับระดับจนสุดแล้ว คุณสามารถปรับให้เอียงขึ้นโดยใช้สันเท้าขวาดันลง และปรับให้ออนลงโดยใช้เท้าขวาดันลง
- 04** เมื่อ Professional Footrest อยู่ในตำแหน่งที่ต้องการแล้ว ให้ยกเท้าขวาออกจากตัวปรับระดับเพื่อล็อกการปรับมุมอีกครั้ง



การเปลี่ยนเป็น DYNAMIC MODE | เมื่ออยู่ใน Dynamic Mode คุณสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ และสามารถปรับเอียงได้ตั้งแต่ +15° ถึง -15°



- 01** Secretlab Professional Footrest จะมาพร้อมกับค่าเริ่มต้นที่เป็น Stationary Mode โดยสวิตช์ที่อยู่ด้านหลังจะถูกตั้งค่าเป็นโหมดแบบคงที่ หรือ Stationary Mode
- 02** เมื่อต้องการเปลี่ยนเป็น Dynamic Mode ให้กดตัวปรับระดับจนสุดแล้วเลื่อนสวิตช์ไปทางด้านขวา
หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคันทันเหยียดล็อกเข้าที่แล้วก่อนปล่อย
- 03** ขณะอยู่ใน Dynamic Mode เรียงร้อยแล้ว
หมายเหตุ: หากต้องการกลับไปยัง Stationary Mode ให้กดตัวปรับระดับจนสุดและเลื่อนสวิตช์ไปทางด้านซ้าย

การใช้งานและการรับประกัน

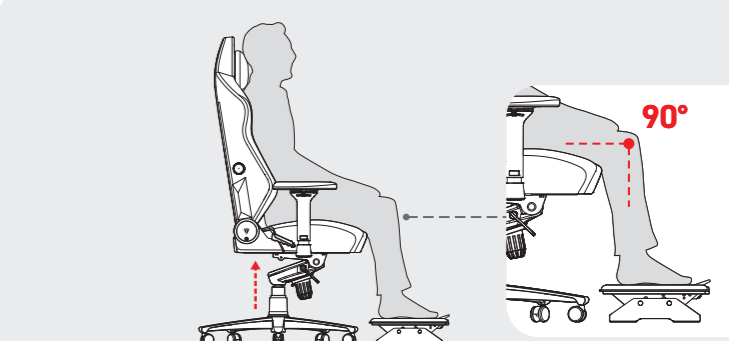


Secretlab Professional Footrest ได้ถูกออกแบบมาเพื่อการใช้งานภายในอาคารและในที่แห้งเท่านั้น ไม่ว่าในกรณีใด ผู้ผลิตจะไม่ยอมรับการเคลมประกันหรือการเรียกร้องให้รับผิดชอบสำหรับความเสียหายที่เกิดจากการใช้ที่วางเท้าที่ผิดวิธี สำหรับเงื่อนไขการรับประกันและบริการอื่น ๆ สามารถดู QR code หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราได้ที่ secretlab.co/support

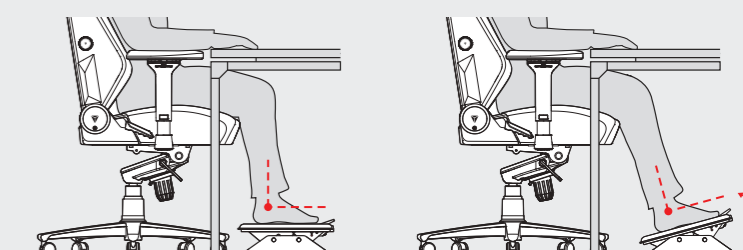
ภาษาอื่น ๆ



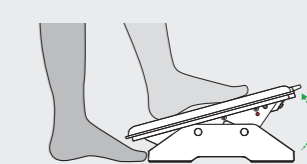
To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.
Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.
Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.
Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.
Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.
本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。
이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.
Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.
عرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة الموضح على الجانب.



วางเท้าให้องศา 90°
เมื่อคุณวางเท้าเข้าแบบไปกับที่วางเท้า คุณควรปรับให้เท้าตั้งขึ้นเพื่อให้เท้าของคุณเอียงได้อย่างสบายและพอดีที่ 90° และควรอยู่ในระดับเดียวกับหรือต่ำกว่าสะโพกของคุณ เพื่อช่วยลดแรงกดทับต่อกล้ามเนื้อ เอ็นร้อยหวาย และด้านหลังของหัวเข่ากับนันทัน ซึ่งจะช่วยให้คุณได้รับการอัพพอร์ตร่างกายและผ่อนคลายได้ดียิ่งขึ้น



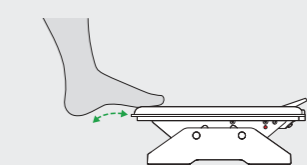
วางข้อเท้าให้อยู่ตรงกลาง
ล็อกที่ปรับเอียง หรือ incline ไว้ที่ 0° เมื่อนั่งอยู่ในตำแหน่งหลังตรงโดยให้หัวเข่าเอียงในระดั 90° หากที่วางเท้าถูกเลื่อนออกไปได้โต๊ะ ให้ปรับมุมเอียงของที่วางเท้าเพื่อรักษาตำแหน่งข้อเท้าที่ควรอยู่ตรงกลาง หลีกเลี่ยงการวางที่วางเท้าไว้ต่ำกว่าข้อเท้าของคุณ



ขยับตัวเพื่อการไหลเวียนของเลือดที่ดีที่สุด
เมื่อนั่งเป็นเวลานานให้ขยับขาของคุณจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งอย่างน้อย 2-4 ครั้งต่อชั่วโมง



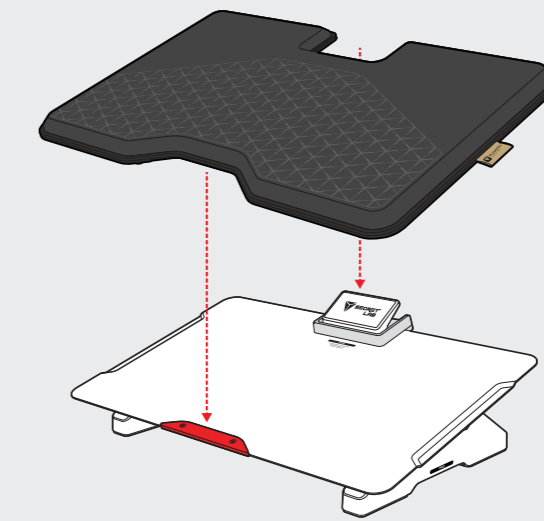
การยืดเพื่อลดความตึงของกล้ามเนื้อ
การยืดกล้ามเนื้อเอียง: เมื่ออยู่ใน stationary mode ที่ 0° วางปลายเท้าด้านหน้าไว้บนขอบที่วางเท้าด้วยการปล่อยให้ส้นเท้าห้อยออกมา และดันส้นเท้าไปที่พื้น โดยไม่ต้องยกเท้าจากที่วางเท้า จนกว่าคุณจะมีสติยกที่ด้านหลังของน่องและวางค้างไว้เป็นเวลา 30-60 วินาที



การยืดกล้ามเนื้อเอียง: เมื่ออยู่ใน stationary mode ที่ 0° วางปลายเท้าด้านหน้าไว้บนขอบที่วางเท้าด้วยการปล่อยให้ส้นเท้าห้อยออกมา และดันส้นเท้าไปที่พื้น โดยไม่ต้องยกเท้าจากที่วางเท้า จนกว่าคุณจะมีสติยกที่ด้านหลังของน่องและวางค้างไว้เป็นเวลา 30-60 วินาที

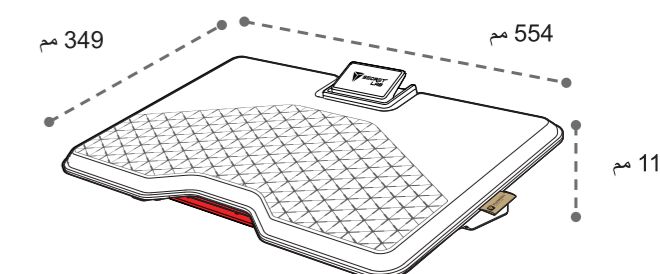
دليل التركيب

تثبيت مسند القدم Footrest Top
ضع الفرشة من خلال محاذاة الفتحات العلوية والسفلية مع عنق دواسة مسند القدم Footrest Pro (رمادي) والمشبك السفلي (أحمر). اضغط لأسفل حول حواف مسند القدم لتثبيت Footrest Top على مسند القدم.
ملاحظة: ينطبق فقط على أغطية مساند الأقدام المتوافقة مع CloudSwap™



مواصفات المنتج

حجم المنصة: 554 (طول) × 349 (عرض) × 13.7 (بوصة)
ارتفاع المنتج: 110 مم (4.3 بوصة)
زاوية ضبط الارتفاع: 110 - 130 مم (4.3 - 5.1 بوصة)
نطاق ضبط الزاوية: +15°/15°
سعة التحميل القصوى: 60 كجم (132 رطلاً)



دليل العناية اللاحقة

لا تستخدم Footrest Pro في غير الغرض المقصود منه. قد لا يؤدي الاستخدام غير السليم إلى إتلاف Footrest Pro. فحسب، بل إلى وقوع إصابات أيضاً. لضمان السلامة، اتبع دائماً التعليمات المقدمة.



التنظيف العميق.

بلل قطعة قماش بالماء الدافئ وامسح سطح القطيفة برفق. جففه بقطعة قماش نظيفة على الفور واتركه حتى يجف في الهواء. لا تنقع Footrest Top في الماء.



نظف Footrest Top بقطعة قماش رطبة.

قد تتسخ القطيفة بمرور الوقت، شأنها في ذلك شأن جميع الأقمشة. لإجراء التنظيف العام، نفض الغبار من سطح القطيفة برفق باستخدام قطعة قماش نظيفة وجافة. لا تحك القطيفة بقوة لتجنب إتلافها.

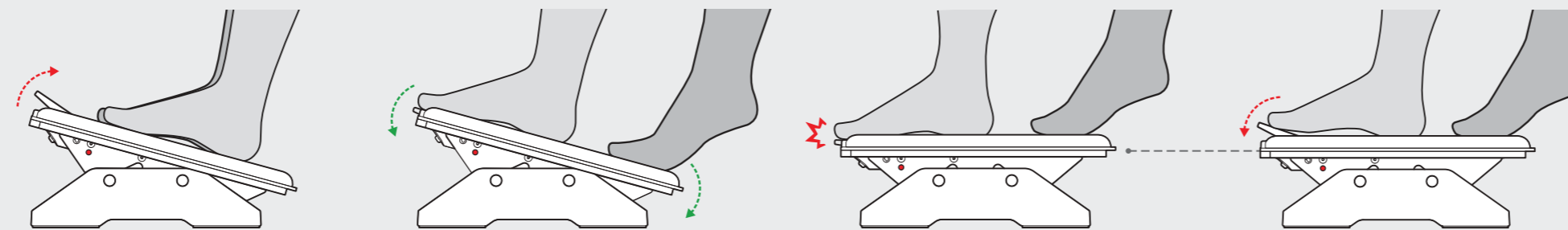


تعليمات الاستخدام

ضبط الزاوية في الوضع الثابت

يوفر الوضع الثابت ميزة تتيح لك الضبط والقلل بأي زاوية بين 15+ و-15 درجة.

من فضلك لا تقف على المنتج.



01 أولاً، ضع مقدمة قدمك اليمنى أعلى دواسة الضبط، ومقدمة قدمك اليسرى في الجزء السفلي من Footrest Top.

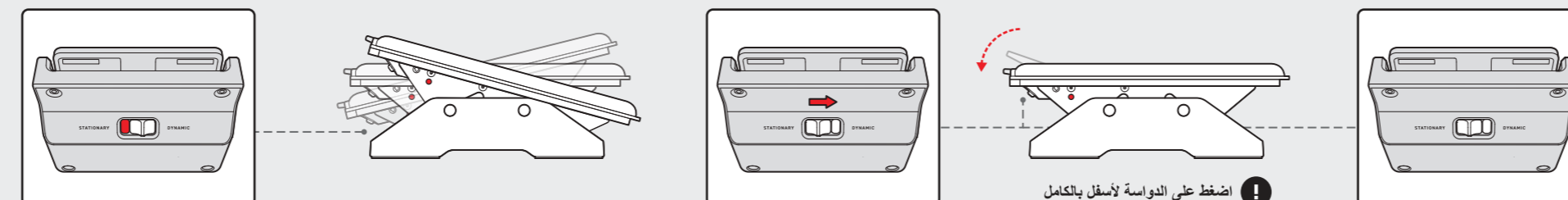
02 اضغط على الدواسة بالكامل باستخدام مقدمة قدمك اليمنى لفتح ضبط زاوية مسند القدم Footrest Pro.

03 أثناء استمرار الضغط على الدواسة بالكامل: قم بالإمالة لأعلى عن طريق الضغط لأسفل بمقدمة قدمك اليسرى. أمل لأسفل من خلال الدفع لأسفل بمقدمة قدمك اليمنى.

04 بمجرد أن يصبح مسند القدم Footrest Pro في الموضع المطلوب، ارفع مقدمة قدمك اليمنى من الدواسة لإعادة تعشيق قفل ضبط الزاوية.

التبديل إلى الوضع المتحرك

الوضع المتحرك ميزة تتيح لك التحرك بحرية للتأرجح بزاوية بين 15+ و-15 درجة.



01 يجب أن يأتي مسند القدم Secretlab Footrest Pro في الوضع الثابت بشكل افتراضي، مع ضبط المفتاح الموجود في الخلف على الوضع الثابت.

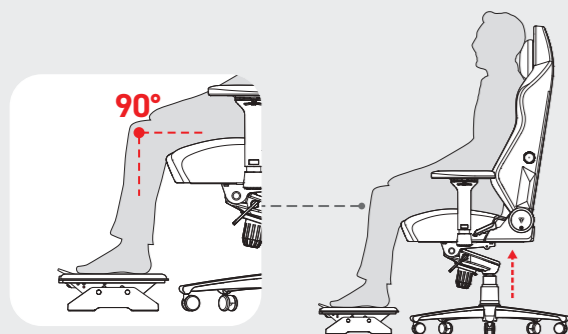
02 لتمكين الوضع المتحرك، اضغط على الدواسة لأسفل بالكامل وحرك المفتاح نحو اليمين. ملاحظة: تأكد من قفل الدواسة في مكانها قبل تركها.

03 الوضع المتحرك نشط الآن. ملاحظة: للعودة إلى الوضع الثابت، اضغط على الدواسة لأسفل بالكامل وحرك المفتاح نحو اليسار.

نصائح تتعلق بالراحة

بيئة عمل دقيقة ودعم احترافي، كل ذلك في مسند قدم واحد.

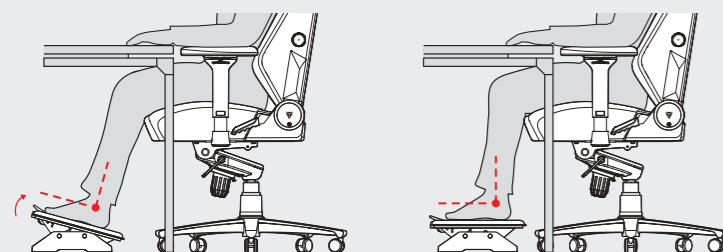
يعمل مسند القدم Secretlab Professional Footrest (تقنية CloudSwap™) — أو مسند القدم Footrest Pro — على تحسين مستوى تجربة جلوسك بشكل عام. يشارك المجلس الاستشاري لبيئة العمل لدينا نصائح حول كيفية استخدام مسند القدم الجديد لتحسين وضعية الجلوس والدورة الدموية.



حافظ على ثني ركبتيك عند 90 درجة

مع تلامس نعال قدميك بالكامل بمسند القدم Footrest Pro، اضبط ارتفاع الكرسي للحفاظ على ثني ركبتيك بشكل مريح عند 90 درجة ومستويين مع الوركين أو أسفلهما مباشرة.

يساعد هذا في تقليل الضغط على عضلات المؤخرة وأوتار الركبة وظهر الركبتين والأرداف، مما يتيح لك البقاء مدعوماً ومستريحاً بشكل جيد.

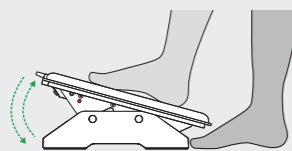


حافظ على كاحليك في وضع محايد

أغلق مسند القدمين عند ميل 0 درجة عند الجلوس في وضع مستقيم، مع ثني ركبتيك بزاوية 90 درجة. في حالة إزاحة مسند القدمين بعيداً أسفل المكتب، احرص على زيادة زاوية ميل مسند القدمين للحفاظ على الكاحل في وضع محايد. تجنب وضع مسند القدمين أسفل الكرسي مباشرة.

التحرك لتحسين الدورة الدموية

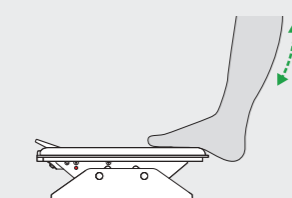
عند الجلوس لفترات طويلة، حرك ساقيك من جهة لأخرى عبر السطح على الأقل من مرتين إلى 4 مرات في الساعة.



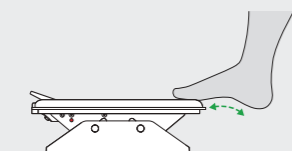
بدلاً من ذلك، يمكنك التبديل إلى الوضع المتحرك للقيام ببعض التمارين الخفيفة. احرص على إبقاء قدم واحدة على الأرض من أجل الثبات، وقم بتعريف دفع القدم لأعلى ولأسفل ببطء عن طريق هز مسند القدم ذهاباً وإياباً. انتقل إلى القدم الأخرى بعد 30 - 60 ثانية.

شد العضلات لتقليل التيبس

شد عضلة ريلة الساق: في الوضع الثابت عند 0 درجة، ضع بطانات قدميك على حافة مسند القدمين مع تعليق الكعبين. ادفع الكعبين نحو الأرض - دون رفع قدميك عن مسند القدمين - حتى تشعر بالشد في مؤخرة عضلة ريلة الساق. استمر لمدة 30 - 60 ثانية.



شد عضلة القدم: في الوضع الثابت عند 0 درجة، ضع مقدمة قدميك على حافة مسند القدمين، مع وضع الكعب فوق الأرض. ادفع الكعب برفق نحو الأرض - دون رفع قدمك عن مسند القدمين - حتى تشعر بالشد في أسفل القدم. استمر لمدة 30 - 60 ثانية.



دليل المستخدم

اللغات الأخرى

To view this manual in the following languages, please scan the QR Code to the left.
Pour consulter ce manuel dans les langues suivantes, veuillez scanner le QR code à gauche.
Um dieses Handbuch in den folgenden Sprachen anzuzeigen, scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite.
Scan de QR-code naar links om deze handleiding in de volgende talen te bekijken.
Untuk melihat panduan ini dalam bahasa lainnya, silakan scan QR code di sebelah kiri.
本マニュアルを以下の言語でご覧になるには、左のQRコードをスキャンしてください。
이 설명서를 다음 언어로 보시려면 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하세요.
เพื่อดูคู่มือในภาษาต่าง ๆ โปรดสแกน QR Code ที่อยู่ด้านซ้าย
Để xem hướng dẫn bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng quét Mã QR ở bên trái.
لعرض هذا الدليل باللغات التالية، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة RQ الموضح على الجانب.



الاستخدام والمسؤولية القانونية

صُمم مسند القدم Secretlab Professional Footrest للاستخدام الداخلي ومناطق العمل الجافة فقط. لا يقبل المصنّع بأي حال من الأحوال مطالبات ضمان أو مسؤولية قانونية عن أضرار ناجمة عن استخدام مسند القدم أو التعامل معه بشكل غير سليم. للاطلاع على شروط الضمان والخدمة أو لأي استفسارات أخرى، يرجى إجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR أو زيارة موقعنا على الويب secretlab.co/support

